UNEORI CÂŞTIGI, ALTEORI ÎNVEŢI

PENTRU ADOLESCENŢI

UNEORI CÂŞTIGI, ALTEORI ÎNVEŢI

PENTRU ADOLESCENŢI

CUM SĂ TRANSFORMI UN EŞEC ÎNTR-UN CÂŞTIG

JOHN C. MAXWELL

Originally published in English under the title:
Sometimes You Win, Sometimes You Learn for Teens
Copyright © 2015 by John C. Maxwell
By Little, Brown and Company, a division of Hachette Book Group, Inc.
New York, NY 10104

Drepturile de autor pentru ediţia în limba română:
© 2017 Life Publishers International
Springfield, Missouri, USA
și Life Publishers Romania
Str. Ioan Corneli nr. 4, Oradea, Bihor
Tel. 0359.177.636; 0771.746.787; 0744.624.236
E-mail: edituralife@gmail.com
Website: www.liferomania.ro

Toate drepturile rezervate.

Nicio parte a acestei publicaţii nu poate fi reprodusă, copiată sau transmisă prin orice fel de mijloace - electronice, mecanice, fotocopiere, înregistrare, sau oricare altul - cu excepția unor citate scurte incluse în articole de critică sau recenzii tipărite, fără permisiunea prealabilă a editurii.

Dacă nu există alte precizări, citatele biblice sunt luate din Sfânta Scriptură, traducerea Dumitru Cornilescu.

Traducerea: *Fidelia Stroie*
Editarea: *Narcisa Tiulete*
Tehnoredactarea: *Daniel Ardelean*
Coperta: *Georgian Rădulescu*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
MAXWELL, JOHN C.
Uneori câştigi, alteori înveţi pentru adolescenţi: cum să transformi un eşec într-un câştig/ John C. Maxwell. - Oradea : Life, 2017
ISBN 978-973-7908-93-3

159.9

Romanian Edition.
Printed in Romania.

Nepoților mei,
Maddie, Hannah, John Porterani, Ella și James

De mulți ani mi-am dorit să scriu o carte special pentru voi, când veți ajunge la anii adolescenței și iată, în sfârșit, am scris-o! În procesul vostru de maturizare, în care experimentați greșeli, probleme și eșecuri, nu uitați că toți pierdem. Căutați să vă ridicați mai des decât sunteți trântiți la pământ și încercați să învățați din fiecare pierdere. Așa veți transforma obstacolele în oportunități.

Vă iubesc.
Bunicul

Cuprins

Mulțumiri 9
Introducere 11
1. Când pierzi, suferința e copleșitoare 15
2. Modestia: spiritul învățării 27
3. Realitatea: fundamentul învățării 37
4. Responsabilitatea: primul pas al învățării 47
5. Perfecționarea: obiectivul învățării 57
6. Speranța: motivația învățării 69
7. Disponibilitatea de a învăța: calea învățării 81
8. Greutățile: catalizatorul învățării 91
9. Problemele: oportunități de învățare 99
10. Experiențele nefaste: perspectiva învățării 109
11. Schimbarea: prețul învățării 119
12. Maturitatea: valoarea învățării 131
13. Câștigul nu înseamnă totul, însă învățarea
poate însemna totul 139

Mulțumiri

Mulțumesc
lui Charlie Wetzel, redactorul meu,
lui Stephanie Wetzel, manager marketing online
și colaborator la această ediție,
și Lindei Eggers, asistent executiv.

Introducere

Ai avut vreodată sentimentul că nu ai voie să greșești? Că părinții și profesorii se așteaptă să te ridici la standarde extrem de înalte, orice ar fi, chiar dacă pare imposibil?

Sau, ai pierdut vreodată atunci când ți-ai fi dorit să câștigi? Te-ai simțit prost când a fost clar că nu aveai dreptate? Ți-ai dorit să ai o a doua șansă?

Ce se întâmplă când nu îți izbutesc planurile? Te cuprinde deznădejdea după o greșeală, crezând că nu vei mai putea să îți revii vreodată?

Dacă răspunzi afirmativ la aceste întrebări, iată o carte care ți se adresează. Dacă ți se va întâmpla să pierzi (și vei pierde, fiindcă toți pierdem), de ce să nu te alegi cu ceva bun din asta? Cum? Încercând să înveți ceva din pierdere.

Desigur, nu e întotdeauna e simplu. În îndrăgita publicație umoristică, *Peanuts,* Charlie Brown, după un meci de baschet, dispare de lângă Lucy, cu capul plecat și complet demoralizat.

„Încă un meci pierdut! Nu se poate! suspină Charlie. M-am săturat să pierd de atâtea ori. Orice aș face, pierd." „Charlie, poți să privești și altfel lucrurile, spuse Lucy. Când pierdem învățăm mai mult decât atunci când câștigăm." „Înseamnă că eu sunt cel mai deștept din lume, răspunse Charlie."

Îi dau dreptate lui Lucy, însă nu toți învățăm din pierderi. O pierdere nu se transformă într-o lecție, dacă nu ne dăm toată silința să devină o lecție. Pierderea ne dă prilejul să învățăm ceva, însă nu toți folosim acest prilej. Și atunci pierderea doare.

E greu să înveți ceva atunci când ești cu moralul la pământ fiindcă, într-un astfel de moment, trebuie să faci lucruri care nu îți

vin natural. E greu să zâmbeşti atunci când eşti nefericit. E greu să răspunzi cu o atitudine pozitivă într-o înfrângere. De unde puterea de a-i privi în ochi pe ceilalţi când suntem umiliţi? Cum să ne tot ridicăm, când suntem trântiţi mereu la pământ?

Dacă vrei să înveţi ceva cu adevărat, trebuie să vezi greşelile şi pierderile cu alţi ochi şi să îţi dezvolţi acele calităţi care te vor ajuta să le faci faţă. Sper să preţuieşti această carte şi să te ajute să înveţi din pierderi. Cei mai mulţi avem nevoie de ajutor să înţelegem ce avem de făcut.

Cred că, dacă îţi dezvolţi calităţile enumerate mai jos şi le aplici în viaţa ta, poţi să înveţi să treci peste greşeli şi să foloseşti ceea ce ai învăţat pentru a creşte şi a avea succes.

Modestia: spiritul învăţării
Realitatea: temelia învăţării
Responsabilitatea: primul pas al învăţării
Perfecţionarea: obiectivul învăţării
Speranţa: motivaţia învăţării
Dorinţa de învăţare: calea învăţării
Greutăţile: catalizatorul învăţării
Problemele: oportunităţile învăţării
Experienţele nefaste: perspectiva învăţării
Schimbarea: preţul învăţării
Maturitatea: valoarea învăţării

Sfântul Ignaţiu de Loyola, unul dintre cei mai mari educatori, a spus odată că noi învăţăm doar când suntem pregătiţi. Emmet Fox, un lider spiritual renumit din secolul al XX-lea, a spus că situaţiile dificile apar în viaţa noastră exact în momentul în care avem nevoie să creştem şi să mergem înainte, învingându-le. El spune că „singura nenorocire, singura tragedie este atunci când suferim fără să învăţăm lecţia."

Dacă eşti ca cei mai mulți, ai suferit anumite pierderi în viață. Eşti pregătit să înveți din ele? Sper să poți învăța împreună cu mine cum să transformi pierderile în oportunități şi cum să priveşti eşecurile dintr-o altă perspectivă. Ideile din această carte te pot inspira începând de acum şi până vei deveni adult. Orice om dă greş la un moment dat. Tot ceea ce ai de făcut este să înveți cum să mergi mai departe.

1
Când pierzi, suferința e copleșitoare

Prietenul meu, Robert Schuller, a întrebat odată: „Ce ai încerca să faci dacă ai ști că nu vei suferi un eșec?" E o întrebare bună, o sursă de inspirație. Oamenii încep să viseze când aud această întrebare. Îi motivează să își atingă scopurile și să riște mai mult.

Am o întrebare la fel de importantă: ce înveți din eșecuri? Oamenilor le place să vorbească despre visurile lor, însă nu le face plăcere să răspundă atunci când sunt întrebați despre carențele lor. În general, oamenilor nu le place să vorbească despre greșelile și înfrângerile lor. Nici nu vor să se uite la pierderile lor. Le este jenă. Probabil ai auzit fie un părinte, fie pe altcineva zicând atunci când se confruntă cu un eșec: „Uneori câștigi, alteori pierzi." Mesajul pare să fie următorul: „Speră să reușești, așteaptă-te să pierzi și împacă-te cu oricare din cele două."

Ce e rău în asta? Nu așa gândesc câștigătorii. Oamenii de succes nu privesc pierderile în felul acesta. Nu mătură eșecul sub preș. Nu fug de eșec. Nu au atitudinea „uneori câștigi, alteori pierzi", ci gândesc că „uneori câștigi, alteori înveți". Ei înțeleg că lecțiile extraordinare le primim atunci când suferim pierderi, cu condiția să ne raportăm corect la ele.

Asta chiar m-a durut

Am avut parte de multe reușite în viață, dar am avut și pierderi. Uneori am pierdut fără să fi greșit. Însă, de multe ori, am pierdut din cauza mea, a unor alegeri nepotrivite sau a unor greșeli de-a

dreptul stupide. O astfel de greșeală am făcut acum câțiva ani. Pe atunci lucram la cartea *Cele 17 legi ale muncii în echipă*. Cu aproximativ o lună înainte de a se întâmpla totul, mi-am planificat o excursie de două săptămâni. Mă gândeam ce prilej bun aveam să îmi termin cartea! Și așa a fost. Încă îmi amintesc ce satisfacție am avut. Era chiar în ziua în care mă întorceam acasă. Bucuros că am isprăvit, am pus manuscrisul în servietă și m-am îndreptat spre aeroport.

Am aterizat în aeroportul din Atlanta, de unde m-a luat cu mașina ginerele meu, Steve, ca să mă ducă acasă, în Highlands, Carolina de Nord. Însă, după atâtea ore de zbor, mi se făcuse foame și am oprit să ne cumpărăm mâncare mexicană, înainte de a părăsi Atlanta, după care ne-am văzut de drum.

Steve conducea, eu eram pe scaunul din față și mă pregăteam să mănânc, când mi-a căzut furculița. M-am aplecat după ea, încercând să o găsesc, dar nicio șansă. I-am cerut în cele din urmă lui Steve, obișnuit cu lucruri de felul acesta din partea mea, să tragă pe dreapta. Ceea ce a și făcut, ca să pot căuta mai ușor. M-am dat jos din mașină, am scotocit peste tot, dar tot nu am găsit-o. Până la urmă, am dat la o parte servieta, care era jos, în fața scaunului pe care stăteam, și am găsit-o. Fantastic! În sfârșit puteam să mănânc! M-am urcat în mașină și am pornit la drum.

La vreo douăzeci de minute după ce am terminat de mâncat, m-am uitat în jur și am întrebat unde îmi este servieta. Și parcă m-a trăsnit ceva! În timp ce căutam furculița, scosesem servieta și o pusesem pe marginea drumului. „și nu am mai pus-o înapoi în mașină!"

Pierderea servietei era un lucru rău în sine, dar trebuie să înțelegi că, pe vremea aceea, când scriam o carte, o scriam de mână, cu pixul, și lipeam citatele și ilustrațiile direct pe foaia de hârtie. Nu aveam un exemplar de siguranță decât mai târziu în procesul de scriere. Exista un singur exemplar și toate acele pagini reprezentau

câteva luni de muncă. Iar eu lăsasem, pur și simplu, toată munca mea pe marginea drumului.

Parcurseserăm deja peste 30 de kilometri, când mi-am dat seama ce făcusem. În acel moment, am făcut cale întoarsă. Întorcându-ne, am sunat-o pe Linda, secretara mea. Locuia la vreo opt kilometri de locul cu pricina și știam că va ajunge acolo mai repede decât noi.

După câteva minute, a sunat telefonul. Am răspuns, plin de speranță, însă mare mi-a fost dezamăgirea să aud că servieta era de negăsit. Linda încă era la fața locului, când am ajuns acolo, cu Steve. Eram siguri că suntem unde trebuie însă, nici urmă de servietă. Eram dărâmat. Odată cu servieta, se pierduse, fără urmă, și manuscrisul.

Câteva zile am fost copleșit de emoții:

Prostie: Mă întrebam cum poți fi atât de deștept încât să scrii o carte și totuși atât de bătut în cap încât să o lași pe marginea drumului.

Neliniște: Era în zadar să cred că voi mai găsi vreodată servieta, prin urmare am început să aștern tot ce mi-am adus aminte din manuscris. După câteva zile, am ajuns la concluzia că aș putea să rescriu toată cartea, însă mi-ar lua cel puțin șase luni. Și fiindcă aveam moralul la pământ, eram convins că nu va fi la fel de bună ca originalul.

Frustrare: Era destul de clar că nu voi putea respecta termenul de predare al editurii. Luni de zile irosite! Măcar de mi-aș fi făcut o copie. Nici atât!

Disperare: La un moment dat, am început să mă îndoiesc de mine. „Dacă nu voi putea rescrie cartea?" m-am întrebat în sinea mea.

Ai pierdut vreodată o temă importantă? Poate nu ai mai găsit-o în caiet sau în ghiozdan. Sau poate ai uitat-o acasă în ziua în care trebuia să o predai și mama ta a aruncat-o la coș. Atunci, cred că

ai idee cum m-am simțit când mi-am pierdut cartea. Cum aveam să o scot la capăt?

Eu eram descurajat, iar Linda nu avea astâmpăr. Sunase la poliție să vadă dacă nu predase cineva servieta. După patru zile, radia de fericire. Servieta fusese restituită. Mai mult, lucrurile din servietă erau la locul lor, inclusiv manuscrisul. Ne-am bucurat toți, cartea a fost publicată și bine a fost! Chiar și în ziua de azi, când iau în mână cartea *Cele 17 legi ale muncii în echipă*, mă gândesc la experiențele mele nefericite și la lecțiile pe care le-am învățat.

Evaluarea pierderii

Marea lecție pe care am învățat-o a fost să fac copii manuscrisului. Acum, scriu totul de mână și îi trimit Lindei o copie prin fax în fiecare seară. În caz că pierd ceva, am la ea o copie de rezervă. Dar sper să nu se mai întâmple.

Experiența asta m-a învățat să fiu mai atent. Orice greșeală e admisibilă atâta timp cât pagubele nu sunt prea mari. Sau, cum spun texanii: „Nu contează cât lapte verși atâta timp cât nu-ți pierzi vaca."

Sunt convins că ni se întâmplă tuturor să fim la un pas de prostie. Era cât pe-aici „să îmi pierd vaca" într-un astfel de incident. Nimănui nu-i merge atât de bine în viață încât să nu facă nicio prostie. Într-o clipă poți pierde tot ce ai clădit în mult timp.

De ce ne afectează atât de mult când pierdem

În viață, uneori câștigi. În copilărie jucam baschet și îmi plăceau competițiile. Îmi plăcea să câștig, dar nu-mi plăcea să pierd. Aveam douăzeci și ceva de ani când am fost la o reuniune cu clasa unde am jucat împotriva unor foști jucători din echipa școlii. Fiindcă toți voiam să demonstrăm că putem încă juca la același nivel, am ajuns să ne măsurăm forța fizică. Bineînțeles că urmăream să câștig, așa că am devenit foarte agresiv. După ce am trântit la pământ un adversar, acesta a strigat speriat la mine: „Încetează, e doar un joc!"

„Atunci lasă-mă să câștig!" am răspuns.

Nu sunt chiar mândru de ceea ce am zis, însă cred că arată clar cât de mult ne dorim să câștigăm. Când câștigăm, nu ne doare nimic. În schimb, când pierdem, totul e greu. Singura dată când auzim pe cineva spunând „E doar un joc" este atunci când pierde.

Gândește-te la anumite pierderi din viața ta și cum te-au făcut să te simți. Nu prea bine, așa e? În acel moment, durerea nu e singurul lucru care ne afectează. Pierderile aduc cu sine și alte greutăți. Iată câteva:

1. Pierderile duc la blocaj emoțional

Scriitorul și vorbitorul Les Brown spune: „Vârâm cele mai bune momente ale noastre în buzunar, iar pe cele mai neplăcute le strecurăm în suflet." Mi-am dat seama cât de adevărate sunt vorbele lui. Port și azi în suflet amintirea perioadelor neplăcute din viața mea. Nu mă îndoiesc că și tu simți la fel. Experiențele negative ne afectează mult mai profund decât cele pozitive, iar dacă ești ca mine, te pot bloca emoțional.

Mă tot întrebam, chiar și după ce mi-a găsit Linda servieta, cum am putut să fiu atât de prost. În încercarea de a-mi reveni, am început să mă răsfăț cu lapte, să merg la înot și să mă odihnesc. Dar indiferent ce făceam, tot mă ciorovăiam cu mine pentru că fusesem atât de prost. Devenisem robul propriilor mele stări și trăiri.

De obicei, treceam destul de repede peste greșeli sau eșecuri, dar de data asta nu mi-am găsit liniștea. Mi-a fost greu să mă eliberez din temnița propriilor mele gânduri legate de ceea ce s-ar fi putut întâmpla. Azi îmi vine să râd când mă gândesc, însă chiar și acum mă simt ca un prost că am omis un lucru elementar.

Se spune că, dacă navele care navighează peste oceane ar putea să simtă și să gândească, nu s-ar mai depărta niciodată de țărm. S-ar teme de miile de valuri năprasnice pe care le-ar întâmpina în călătoria peste ocean. Spaima și teama ne distrug sufletul. La

fel și pierderile pot să ne slăbească puterile, să ne robească, să ne paralizeze, să ne descurajeze și să ne îmbolnăvească. Dacă vrem să avem succes, trebuie să facem ceva să ieșim din blocajul emoțional.

Jurnalul meu!

Ai avut vreodată un jurnal? Am descoperit că mulți oameni de succes au ținut un jurnal. Cred că, scriind într-un jurnal, te gândești mai mult la reacțiile pe care le ai față de ceea ce ți se întâmplă. Atunci când îți notezi ce gândești și ce simți, poți să vezi limpede o situație și să înțelegi ce anume ai de făcut în continuare. Te ajută să depășești blocajul emoțional și să mergi mai departe. Sugestia mea este să îți faci un jurnal în timp ce citești această carte.

Pentru prima însemnare din jurnalul tău, scrie despre atitudinea ta față de eșecuri. Sunt mulți oameni care se tem de eșec. Tu cât de mult te temi? Ce simți când o dai în bară? Mânie, tristețe, înfrângere? Cât de greu îți este să ieși din blocajul emoțional și să mergi mai departe?

Pe măsură ce citești, vei mai găsi exerciții asemănătoare. Te încurajez să îți notezi ce simți în legătură cu ceea ce citești. În felul acesta, vei putea să îți urmărești progresul și creșterea, în tot acest parcurs.

2. Pierderile duc la înfrângere psihică

Viața este o serie de pierderi. În copilărie îți pierzi jucăriile. Pe măsură ce crești, pierzi zilele dedicate jocului și explorării. Pierzi privilegiul lipsei de responsabilități și de griji. Mai târziu, când părăsești cuibul și îți asumi responsabilitățile unui adult, te separi de protecția familiei. În cursul vieții de adult, îți pierzi slujbele și pozițiile. Stima ta de sine poate să primească o lovitură. Poți să

pierzi bani. Pierzi oportunități. Un prieten sau cineva din familie moare sau se mută. Toată viața noastră este un șir de pierderi. Unele pierderi sunt mari; altele sunt mici. Pierderile pe care le suferim ne afectează modul de gândire. Unii oameni le fac față bine, alții nu.

În multe situații, pierderea te poate da peste cap. Poate să te învingă, să nu mai poți găsi soluții la provocări. Dacă le lași să se acumuleze, pierderile vor deveni o povară din ce în ce mai grea. Probabil regreți pierderile de ieri. Și te temi de pierderile de mâine.

Iată ce trebuie să știm: ne dorim succes, însă trebuie să ne pregătim pentru pierderi. În viață trebuie să ne așteptăm la greșeli, eșecuri și pierderi deoarece toți ne vom întâlni cu ele. Dar trebuie să le luăm cum vin și să nu le lăsăm să se adune. După cum afirma marele tipograf William A. Ward: „Omul, la fel ca un pod, a fost creat să ducă povara unui singur moment, nu toată greutatea unui an odată."

3. Pierderile adâncesc prăpastia dintre ce „ar trebui să fac" și ce „am făcut"

Victoria generează un ciclu pozitiv în viața noastră. Când avem succes, dobândim o încredere mai mare în noi înșine. Cu cât avem o încredere mai mare în noi înșine, cu atât ne simțim mai liberi să facem ceea ce trebuie, chiar și în momente dificile. Trecerea de la vorbă la faptă adesea generează succes.

Însă pierderile pot să genereze în viața noastră un ciclu negativ. Pierderile, mai ales atunci când se acumulează, pot duce la nesiguranță. Când nu suntem siguri pe noi, ne pierdem încrederea în noi înșine. Din cauza nesiguranței, ezităm să luăm decizii. Ne este teamă chiar și când știm ce trebuie să facem. Succesul e aproape imposibil atunci când apare o prăpastie peste care nu putem trece.

Gândindu-mă la pierderile din viața mea și la influența lor asupra mea, îmi dau seama că m-au determinat deseori să ezit. Și

am văzut că li se întâmplă și altora. Iată unsprezece capcane în care oamenii pot să cadă, atunci când pierderea le afectează încrederea:

- **Capcana greşelii:** „Mi-e teamă să nu fac ceva greșit." Pierderile ne trag înapoi.
- **Capcana oboselii:** „Azi sunt obosit." Pierderile ne istovesc.
- **Capcana comparaţiei:** „Alții sunt mai buni decât mine." Pierderile ne fac să ne simțim mai prejos decât alții.
- **Capcana sincronizării:** „Nu este momentul potrivit." Pierderile ne fac să ezităm.
- **Capcana inspiraţiei:** „Nu am chef acum." Pierderile ne demoralizează.
- **Capcana scuzelor:** „Poate nu e chiar atât de important." Pierderile ne fac să pierdem perspectiva.
- **Capcana perfecţiunii:** „Acest lucru se face cel mai bine într-un anume fel. Trebuie să aflu care este acest fel înainte să mă apuc de treabă." Pierderile strecoară îndoiala cu privire la noi înșine.
- **Capcana aşteptărilor:** „Am crezut că va fi ușor, dar nu-i așa." Pierderile accentuează greutățile.
- **Capcana obiectivităţii:** „Nu eu trebuia să fac asta." Pierderile ne fac să ne întrebăm: „De ce eu?"
- **Capcana stânjenirii:** „Dacă nu reușesc, ce vor zice ceilalți?" Pierderile ne paralizează.
- **Capcana imaginii de sine:** „Dacă nu reușesc acest lucru înseamnă că sunt un ratat." Pierderile afectează negativ felul în care ne privim pe noi înșine.

Toate aceste capcane sunt cauzate de pierderi și creează o prăpastie între vorbă și faptă. Dacă vrem să avem succes, trebuie să clădim un pod peste această prăpastie.

În care dintre aceste capcane cazi de obicei atunci când pierderile îți taie avântul? Ce probleme îți creează în viață? Ce s-ar schimba dacă nu ai mai cădea în această capcană?

4. De obicei prima pierdere nu este cea mai mare pierdere

Când suferim o pierdere suntem puși în fața unei alegeri. Dacă o înfruntăm imediat așa cum trebuie, pierderea pare mai mică. Dacă, în schimb, nu o înfruntăm cum trebuie sau deloc, pierderea devine mai mare. Și duce, de multe ori, la alte pierderi. Și când pierderile se țin în lanț, ele ne par tot mai mari și ne izbesc ca o furtună năprasnică. Cu cât pierderile sunt mai multe, cu atât încrederea în sine e mai scăzută.

Cum vorbești cu tine însuți?

Pierderea ne determină să ne comparăm cu alții, ceea ce complică lucrurile, pentru că sunt rare ocaziile în care comparația este echitabilă. Tindem să comparăm aspectul în care stăm cel mai rău cu aspectul în care alții stau cel mai bine. De exemplu, comparăm dispoziția noastră interioară cu imaginea cuiva pe Facebook. Aceasta va duce la un cerc vicios de monologuri, care nu sunt altceva decât conversații purtate în mintea noastră cu noi înșine. Însă, trebuie să mai știi ceva:

Persoana cea mai importantă cu care stai de vorbă este persoana ta, deci ia seama ce spui.

Persoana cea mai importantă pe care o evaluezi este persoana ta, deci ia seama ce gândești.

Persoana cea mai importantă pe care o iubești este persoana ta, deci ia seama ce faci.

Cu aceste gânduri în minte, nu uita să te porți frumos cu tine și să îți vorbești pozitiv. Astfel, vei avea starea psihică potrivită pentru a învăța și a crește, indiferent de amploarea greșelii. Persoana cea mai importantă pe care o evaluezi este persoana ta, deci ia seama ce gândești.

Cred că atunci când suferim o pierdere e simplu să ne învinovățim și să ne gândim prea mult cum ar fi să putem schimba trecutul. Monologul nostru interior poate avea multe aspecte negative. Cu cât mai multe aspecte negative, cu atât mai mari ni se vor părea pierderile. Dacă dialogul interior este amenințător, distructiv sau acuzator, ne va fi și mai greu să rupem cercul vicios. Poate e greu, dar trebuie să învățăm cum să mergem mai departe într-o notă pozitivă.

5. După o pierdere nu vom mai fi la fel

Numărul sau gravitatea pierderilor nu este la fel de importantă precum felul în care treci prin fiecare pierdere, în parte. Într-adevăr, toate pierderile sunt dureroase. Și au un impact asupra ta, rareori pozitiv. Pierderile te schimbă. Însă nu trebuie să le lași să te controleze. Nu lăsa teama de a părea neghiob sau de a face ceva greșit să te paralizeze. Nu lăsa teama de consecințele negative să te împiedice să îți asumi riscuri.

Cum reduci prejudiciile unor pierderi enorme? În primul rând, renunțând emoțional la ele. În 1995, când Jerry Stackhouse a fost recrutat în echipa NBA Philadephia 76ers, a fost întrebat cum vede viața de când a început să joace baschet de performanță. Răspunsul lui a fost următorul: „Câștig și uit. Pierd și uit." Dacă vrem să

învingem dificultățile și să nu ne lăsăm înfrânți de pierderi, trebuie să trecem peste ele. Și apoi trebuie să învățăm din ele.

Întrebări & Răspunsuri cu John

Î: Care a fost cea mai mare pierdere din copilărie?

R: S-a întâmplat în clasa a noua. Eram în echipa de baschet și toată lumea se aștepta să evoluăm spectaculos. Se spunea că aveam șanse să câștigăm campionatul național. Erau mulți jucători talentați în echipa noastră. Dar n-am câștigat campionatul. Nu am fost nici măcar pe aproape. Am fost devastat și descurajat, însă am învățat atunci un lucru foarte important. Echipa noastră a pierdut pentru că jucătorii juniori nu s-au înțeles cu cei seniori. Deci nu am fost o echipă. Am învățat că munca în echipă este cea mai importantă, mai mult decât talentul, pentru a obține victoria. În anul următor, când am trecut la seniori, am pus umărul la unificarea echipei. Drept rezultat, am jucat mult mai bine, deși am avut mai puțini jucători talentați.

2

Modestia: spiritul învățării

Ați observat cât de ușor își revin unii oameni în urma unei pierderi? Ei învață din pierderi și devin chiar mai buni decât înainte. În timp ce alții o țin din eșec în eșec și nu își mai revin niciodată. După o experiență neplăcută, începe declinul. Cei care își revin ușor din pierderi au un spirit modest. De aceea, sunt mult mai dispuși să facă schimbările necesare pentru a învăța din greșeli, eșecuri și pierderi. Sunt opusul oamenilor mândri, care nu îngăduie pierderilor să le fie dascăl și, ca atare, nu reușesc să învețe.

Mândria merge înaintea căderii

Cu totii avem necazuri în viață. Pe unii oameni suferința îi face mai modești. Ei înțeleg că nu sunt perfecți. Alții rămân cu inima de piatră. Nici vorbă să admită că nu au reușit sau că au greșit. Și unii, și ceilalți poartă cu ei acel spirit, peste tot. E tragic pentru cei care rămân cu inima de piatră fiindcă o astfel de persoană cu greu învață ceva.

Ezra Taft Benson, fost secretar american în Ministerul Agriculturii, a făcut remarca: „Mândria este preocupată să știe cine are dreptate. Modestia este preocupată să știe ce este drept." Poți să îl contrazici? Mândria îi determină pe oameni să se autojustifice, chiar și atunci când știu că nu au dreptate. Și este doar începutul! Hai să vedem care este impactul negativ al mândriei asupra oamenilor:

Vină: Oamenii mândri, în loc să își asume responsabilitatea, îi blamează pe alții. Ei cred că altcineva este vinovat, ori de câte ori lucrurile nu se întâmplă așa cum vor ei.

Negare: În loc să fie obiectivi și realiști, ei refuză să privească realitatea în față. Persoana mândră preferă să ignore ceea ce este evident pentru toată lumea și își scuză propriul comportament.

Gândire limitată: În loc să fie deschiși la minte și receptivi, oamenii mândri sunt defensivi și împotrivitori noilor idei. Ei spun: „Așa am făcut întotdeauna." și sunt prea puțin interesați de nou.

Rigiditate: În loc să fie flexibili, oamenii mândri sunt rigizi. Ei spun: „Facem cum zic eu sau plec."

Insecuritate: Oamenii mândri se bat singuri prietenește pe umăr și îi înjosesc pe alții pentru că se simt nesiguri pe ei. Revendică succesele și îi blamează pe alții pentru insuccese.

Izolare: În loc să păstreze legătura cu alte persoane, oamenii mândri se retrag – în ei înșiși, în familiile lor, printre prietenii lor. Mândria îi face pe oameni să creadă că ei sunt în centrul atenției, când, de fapt, alții sunt.

Te regăsești în vreuna dintre aceste ipostaze? Îmi pare rău să spun că în tinerețe nu am fost atât de modest încât să mă las cucerit de spiritul învățării. De fapt, am fost chiar la polul opus: am fost mândru, am vrut să fiu mai bun decât alții și mi-am dorit să câștig întotdeauna. Și, când câștigam, eram un nesuferit. Dacă învingeam pe cineva, îi spuneam că am câștigat. Spuneam și persoanelor pe care le cunoșteam că am câștigat. Îi puneam pe toți pe tușă. Mai rău, nici nu conștientizam. Nici măcar nu îmi dădeam seama ce fac. Nu am realizat cât eram de arogant, până când nu am primit de la prieteni un tricou pe care scria: „E greu să fii modest când ești grozav ca mine." Toți au râs când mi l-au arătat însă, în sinea mea, știam că încearcă să îmi spună ceva.

Mai târziu m-am dus la o prietenă și am întrebat-o dacă eram chiar așa.

„Da”, mi-a zis, „Chiar așa ești. Însă noi te iubim și știm că poți să te schimbi.”

Mi s-au deschis ochii atunci. Am fost mișcat de cuvintele ei blânde și m-am simțit aiurea. M-am hotărât atunci să încerc să îmi schimb atitudinea de expert și să fiu dispus să învăț.

Recunosc că mi-a luat mult timp să implementez acea decizie – doi sau trei ani. Oamenii aroganți nu se smeresc de azi pe mâine, însă de-atunci a început schimbarea, stârnind dorința de a accepta modestia care face posibilă învățarea. Am rămas încrezător, însă în fiecare zi mă străduiesc să nu las încrederea să devină o piedică în calea capacității mele de a învăța.

Ești prea mândru?

- Ai tendința să crezi că știi deja totul?
- Ai tendința să crezi că ar trebui să conduci?
- Crezi uneori că regulile nu ți se aplică și ție?
- Crezi că nu ar trebui să dai greș niciodată?
- Ai tendința să crezi că ar trebui să faci lucrurile de unul singur?
- Crezi că ești mai bun decât alții care sunt mai puțin talentați sau care au un statut mai modest?
- Crezi că ești la fel de important sau mai important decât alții din grup?

Dacă răspunzi afirmativ la multe dintre aceste întrebări, s-ar putea să nu fii dispus să înveți. Te rog să nu descurajezi. Poți să te schimbi.

Poate ești deja o persoană modestă, dornică de învățare. O persoană modestă este deschisă la ideile altora și dispusă să admită

că a greșit. Dacă ești o persoană modestă, e extraordinar! Dacă nu, îți dau o veste bună: poți să te schimbi. Dacă eu pot, și tu poți. Dacă nu știi exact unde te situezi în ce privește modestia – dacă nu ai primit un tricou de la prieteni – atunci, probabil, trebuie să te evaluezi. Completează testul următor.[1]

Cei buni ajung cei mai buni datorită modestiei

Persoanele extrem de talentate sunt foarte bune în ceea ce fac, însă persoanele cele mai capabile, adică cei foarte buni dintre cei mai buni, ating cele mai înalte culmi fiindcă au un spirit modest. Mi-am amintit acest lucru recent când am aflat ce s-a întâmplat în copilărie unui erou al meu, John Wooden. Fostul antrenor al echipei de baschet UCLA este o legendă. A obținut toate titlurile posibile în profesia sa. A fost prima celebritate americană din lumea baschetului care a intrat în Basketball Hall of Fame atât ca jucător, cât și ca antrenor.[2]

În tinerețe, Wooden a fost un jucător foarte talentat, atât de talentat încât a fost la un pas de aroganță și de a nu mai putea învăța. Întotdeauna a fost cel mai bun jucător din echipă, ajungând să conducă echipa în trei campionate naționale. Însă a avut mare noroc că a învățat la timp o lecție care l-a ajutat să își dezvolte spiritul modest. Wooden a detaliat:

> „Îmi uitasem echipamentul la fermă și nu am avut chef să mă întorc aproape doi kilometri să îl iau pentru seara în care urma să jucăm. Eram, pe deasupra, cel mai bun jucător din echipă. Sigur antrenorul nu avea de gând să mă înlocuiască cu un alt jucător. M-am înșelat.
>
> După ce am înțeles că nu voi fi lăsat să joc fără echipament, i-am spus unui coechipier să meargă să mi-l aducă. La urma

[1] Kirk Hanson, profesor universitar și director executiv a centrului Markkula pentru etică aplicată, în cadrul Universității Santa Clara, pune la dispoziție o listă cu trăsăturile liderilor care nu sunt disponibili să învețe.

[2] John Wooden: Life and Times, UCLA, http://www.spotlight.ucla.edu/john-wooden/life-and-times/, apărut în 23 septembrie 2010.

urmei eram o vedetă, nu? De ce nu aș fi avut dreptul să le cer jucătorilor de rezervă o favoare? Cu această atitudine, nu-i de mirare că meciul a început fără mine. Când am încercat să discut cu antrenorul, cerându-i să mă lase să joc, fiindcă era evident că pierdeam cu jucătorii de start, mi-a spus simplu: «Johnny, sunt lucruri mult mai importante decât să câștigi.»

Lucruri mai importante decât să câștig? Nu mulți antrenori ar fi convins un țânc de 13 ani să creadă acest lucru. Însă, stând pe bancă și urmărindu-i pe coechipierii mei care jucau tot mai prost, mi-am dat seama că antrenorul Warriner avea dreptate. Poate că trebuia să mă dezumfle cineva. Crescând, nu am uitat niciodată experiența aceea. Am ajuns să îi apreciez valoarea. Dar, în școala generală, la lecțiile de viață „responsabilitate" și „modestie", pe care a trebuit să le învăț, am picat testul. La începutul celei de-a doua reprize, antrenorul m-a lăsat să joc.[3]"

La 13 ani Wooden avea toate trăsăturile unui om arogant. Credea că e mai bun decât alții, că nu trebuie să joace după aceleași reguli ca toată lumea, că echipa nu se descurcă fără el, că el reprezenta echipa. Dar, a avut un antrenor care a crezut că mai important decât să câștigi este să înveți. Din fericire, Wooden a învățat lecția de mic.

Cred că este unul din acele aspecte importante datorită cărora Wooden a ajuns mare. Lecția modestiei i-a influențat viața și carierea de antrenor, devenind o persoană dispusă să învețe, tot restul vieții.

Atitudinea potrivită te ajută să înveți

John Wooden a înțeles că uneori câștigi, alteori înveți, dar numai când ești modest. Modestia este baza pentru toți cei care învață din victorii și din pierderi. Este cheia succesului la cel mai înalt nivel.

„Poftim?" spui, poate, în gândul tău. „Nu sunt de acord! Pot să numesc o grămadă de oameni care au obținut lucruri mari, cu o

[3] John Wooden și Don Yeager, A Game Plan for Life: The Power of Mentoring (New York: Bloomsbury, 2009), p. 34.

atitudine arogantă." Și eu la fel. Dar mă întreb ce *ar fi putut* realiza, dacă ar fi fost dispuși să învețe? Poate că ar fi ajuns și mai mari. Modestia deschide calea învățării și a unor realizări superioare. Iată la ce ne folosește modestia:

1. Să căpătăm o perspectivă clară asupra noastră înșine și asupra vieții

Când ne gândim prea mult la noi înșine, pierdem perspectiva. Nu putem să percepem decât realitatea care ne afectează pe *noi.* Modestia ne oferă această perspectivă și imaginea de ansamblu. Astfel conștientizăm că, deși suntem *în* imagine, nu suntem *întreaga* imagine.

Modestia îți deschide ochii și îți lărgește orizontul. Atunci când nu ești preocupat să îți găsești scuze sau să arăți bine, mintea rațonează mai limpede. Mândria ne îngustează orizontul și urmărește întotdeauna să se apere, pe când modestia ne deschide orizonturi largi.

Jurnalul meu!

Ai o părere corectă despre tine? Deschide jurnalul și scrie despre tine, ce personalitate ai, ce trăsături pozitive de caracter ai și în ce domenii trebuie să crești. Cere cuiva apropiat să te descrie în câteva cuvinte. În ce aspecte se potrivesc descrierile voastre? Unde se deosebesc? Ce înveți din părerea celuilalt despre tine, din exterior?

2. Să descoperim cum să creștem când pierdem

Când ești suficient de modest să ai o perspectivă clară și realistă asupra propriei persoane, atunci ai și o viziune clară și realistă asupra greșelilor, eșecurilor și pierderilor suferite. Capacitatea de a vedea lucrurile în mod obiectiv deschide calea pentru învățare și creștere.

Cum poate o persoană modestă să învețe din greșeli? Stă un moment și reflectează. Cred cu tărie că nu experiența în sine este cel mai bun dascăl, ci experiența evaluată. Persoanele modeste nu se tem să își recunoască greșeala. Când recunosc că au greșit e ca și cum ar spune că azi sunt mai înțelepți decât ieri.

Jurnalul meu

După ce admiți că ai greșit, este bine să răspunzi la câteva întrebări în acest sens. În urma acestor răspunsuri, vei fi pregătit să crești. Întreabă:

- Care a fost greșeala?
- Când s-a făcut greșeala?
- Unde s-a făcut greșeala?
- De ce s-a făcut greșeala?
- Care a fost vina mea?
- Ce pot să învăț din experiența aceasta?
- Cum pot să aplic, în viitor, ceea ce am învățat?

Încearcă să aplici acest exercițiu în jurnalul tău la o greșeală pe care ai făcut-o recent.

3. Renunță la perfecțiune și încearcă mai mult

Nepotul meu, John, băiatul fiului meu, Joel, și al lui Liz, e un copil tare de treabă. (Același lucru aș spune despre el și dacă nu ar fi nepotul meu!) E foarte isteț, însă tinde să fie prea serios și perfecționist. Vrând să-l ajute, părinții i-au dăruit o carte intitulată *Mistakes that worked* [Greșeli care au funcționat], de Charlotte Foltz Jones. Au citit împreună din carte și l-au ajutat să înțeleagă că nu trebuie să fii perfect ca să ai succes.

Dintre toate povestirile din carte, lui John i-a plăcut mai mult povestea farmacistului John Pemberton din Atlanta, Georgia. În 1886, farmacistul a vrut să producă un remediu nou pentru clienții care îl căutau. Deja inventase câteva lucruri de seamă, dar de data asta voia să creeze un medicament nou care să combată epuizarea, să sprijine sistemul nervos și să calmeze durerile de cap.

Povestea spune că Pemberton era mulțumit de produsul lui, un sirop din extract din frunze de coca (principalul ingredient al cocainei!) pe care îl amesteca cu apă și îl punea la rece. Însă, potrivit legendei, a avut loc un accident fericit. Asistentul lui Pemberton a pus sifon în amestec, din greșeală, și băutura a devenit altceva. Pemberton s-a hotărât să nu o vândă ca medicament, ci ca o băutură răcoritoare. A numit-o Coca-Cola.[4] Azi Coca-Cola este cea mai populară băutură răcoritoare din lume (și nu mai conține extract din frunze de coca). Povestea spune că succesul a apărut numai după ce Pemberton a recunoscut că viziunea sa inițială asupra băuturii nu fusese la fel de bună ca invenția asistentului său.

Romancierul Mark Twain a fost întrebat odată cum se numește cel mai mare inventator, iar el a răspuns: „accidentul." Răspunsul lui e ingenios, însă dezvăluie un mare adevăr. Când suntem modești, suntem dispuși să vedem greșelile ca pe niște posibilități de a crește și de a avea succes.

---

[4] Charlotte Foltz Jones, Mistakes that worked (New York: Doubleday, 1991), p. 8-9.

4. Să tragem cât mai multe foloase din greșeli

Astfel, ajungem la ultimul lucru în care ne ajută dorința modestă de învățare: să scoatem tot ce e mai bun din greșeli și din eșecuri.

Participanții la Jocurile Olimpice nu își pot permite prea multe greșeli. În timpul concursului, în care cei care câștigă se detașează de cei care pierd cu o fracțiune de secundă, fiecare greșeală te poate costa medalia de aur. Schioarea Mikaela Shiffrin știa asta când a participat la proba de slalom de la Jocurile Olimpice, în iarna anului 2014.

La 18 ani, Mikaela era deja o concurentă experimentată la proba de slalom. Fiindcă se antrena de la o vârstă fragedă, participase la Cupa Mondială și deținea titlul de campioană mondială. Însă acestea erau primele Jocuri Olimpice la care participa și își dorea să câștige. De aceea, când a făcut o greșeală majoră, la cea de-a doua încercare, a știut că era posibil să fi ratat orice șansă. La fel și antrenorul ei, Roland Pfeifer. „Credeam că s-a terminat", a spus. „A fost dur. Nu pot să descriu ce simt. Asta a fost!"[5]

La proba de slalom, concurenții coboară în viteză pe o pantă abruptă, presărată cu fanioane sau movile de zăpadă. Scopul este coborârea în zig-zag printre movile sau printre fanioane denumite „porți", cu viteză maximă, fără să devieze într-o parte sau alta. Schiorii au descoperit că pot face asta dacă mențin schiurile în contact cu suprafața zăpezii – deloc simplu, când aluneci cu viteză pe o pantă accidentată. Însă, ori de câte ori schiul se desprinde de zăpadă, pierzi din viteză și irosești timp. În plus, poți să îți pierzi echilibrul și să derapezi.

În acea seară de februarie, scăldată de lumina reflectoarelor din Soci, când Mikaela s-a izbit puternic de un fanion și schiul exterior a plutit deasupra zăpezii, toată lumea a crezut că va pierde șansa câștigării medaliei de aur. Însă Mikaela știa că mai are o șansă.

---

[5] Chris Dufresne, "Sochi Olympics: Mikaela Shiffrin Overcomes Near Crash to Win Gold", *Los Angeles Times,* 21 februarie 2014, http://articles.latimes.com/2014/febf21/sports/la-sp-sochi-womens-slalom-20140222, apărut in 2 mai 2014.

De ce? Fiindcă mai făcuse aceeași greșeală, de multe ori. Cel mai recent i se întâmplase într-o competiție care avusese loc cu doar două săptămâni înainte și în care, fiindcă a pierdut mult timp, s-a clasat a șaptea.

Repetarea unei greșeli, pentru cei mai mulți, are aceleași urmări. Mikaela Shiffrin, însă, nu este ca „cei mai mulți". Ea nu a considerat niciodată victoria mai importantă decât măiestria, preferând să învețe din greșeli, ani de zile, ca să se perfecționeze. În loc să se lase învinsă de greșeli, s-a inspirat din lecțiile anterioare învățate și *s-a folosit* de greșeli pentru a învinge. Nu s-a lăsat cuprinsă de panică. S-a autoinstruit: „Mi-am spus: «Știi ce să faci: intră înapoi în cursă.»"[6] Și, șerpuind în viteză printre ultimele porți, Mikaela a ajuns la final cu 0,53 secunde mai repede decât concurenta de pe locul al doilea, întorcându-se acasă cu medalia de aur.

Mikaela Shiffrin a obținut medalia de aur la Jocurile Olimpice pentru că a învățat cu modestie din greșeli și a fost preocupată să se corecteze. Ce obiective ai atinge dacă ai urma exemplul ei?

Gândește-te la oamenii faimoși pe care îi admiri pentru modestia lor. Ce anume fac pentru a demonstra acest lucru? Ce trăsături, pe care ei le au, ți-ar plăcea să le ai și tu?

[6] Bill Pennington, "In Slalom, Mikaela Shiffrin Zips to Bottom and Reaches the Pinnacle", New York Times, 21 februarie 2014, http://www.nytimes.com/2014/02/22/sports/olympics/american-mikaela-shiffrin-wins-gold-in-slaIom.html?_r=2, apărut în 2 mai 2014.

3

Realitatea: fundamentul învățării

Charlene Schiff s-a născut într-o familie liniștită și iubitoare, în orășelul Horociv, din Polonia. A avut o copilărie fericită. Tatăl ei a fost profesor de filosofie la o universitate din apropiere, a iubit-o mult și a fost foarte răbdător cu ea, chiar și când greșea. Într-o zî, când mama ei zugrăvea camerele din casă, Charlene a înșfăcat pensula și a vopsit pianul familiei. Tatăl ei nu s-a răstit la ea. A disciplinat-o, dar a ținut cont și de făptul că i-a părut imediat rău de ceea ce făcuse. Tatăl ei a folosit incidentul ca să o învețe cât este de important să nu distrugi proprietatea altor oameni.

Mama ei era profesoară, însă renunțase la cariera profesională ca să le crească pe Charlene și pe sora ei mai mare, Tia. Mama ei a iubit-o foarte mult, îi cumpăra haine și jucării și o încuraja zi de zi. A avut o viață frumoasă.

O realitate sumbră apare la orizont

Însă ulterior, lucrurile au început să se schimbe în viața lui Charlene. În 1939, când avea zece ani, Polonia a fost invadată de Germania și de Uniunea Sovietică, care au divizat-o între ele. Horociv, orășelul în care locuia Charlene, a fost anexat de sovietici. Cu toate acestea, în viața familiei nu s-a schimbat nimic, atunci. În 1941, însă, da. Era vremea în care Hider preluase controlul asupra Poloniei și orașul a fost cotropit de trupele sale. La scurt timp, scumpul ei tată a fost luat cu forța de naziști și nu l-a mai văzut de atunci. Curând după aceea, Charlene împreună cu mama și cu sora ei au fost duse într-un ghetou evreiesc, unde au fost nevoite

să împartă aceeași cameră cu alte trei familii. Charlene avea doar unsprezece ani.

Mama ei era nevoită să facă muncă silnică, iar fetele au fost și ele silite uneori să muncească. Mâncarea era puțină și se luptau pentru supraviețuire. Mama lui Charlene avea însă un plan. Începuse să caute oameni de la țară dispuși să le primească la ei și să le ascundă. A găsit un țăran care a fost dispus să o primească la el pe una dintre fete. S-au hotărât pentru sora lui Charlene care era cu cinci ani mai mare. Un alt țăran a fost dispus să le primească pe Charlene și pe mama ei.

„Într-o zi, în 1942, cred că la începutul verii, nu îmi amintesc date, îmi aduc aminte că ne-am ridicat și ne-am luat la revedere de la minunata mea soră mai mare", povestește Charlene. „Acum, fiindcă nu am primit nicio veste timp de câteva zile, însemna că a ajuns pe mâini bune și că totul decurgea conform planului mamei mele. Mama mea a venit de la lucru și mi-a spus să îmi iau hainele cele mai bune pe mine, încălțămintea cea mai bună în picioare și încă un rând de haine cu mine și că vom pleca în seara aceea."[7]

Ghetoul în care stăteau era înconjurat în trei părți de garduri, iar într-o parte, de un râu. Târziu în seara aceea, la adăpostul întunericului, au părăsit amândouă încăperea și s-au îndreptat spre râu. Au intrat în apă. Însă, înainte să treacă dincolo, au auzit împușcături. Soldații așteptau pe malul râului. „Vă vedem, evreilor!" au strigat ei. Și alții se gândiseră la ideea lui Charlene și a mamei ei. Voiau și ei să scape. Mulți din cei care se ascunseseră s-au ridicat din ascunzători cu mâinile în semn de predare. Au fost împușcați pe loc.[8]

---

[7] Charlene Schiff, „Charlene SchifF: A Daughter's Separation from Her Mother", First Person Podcast Series (transcript), United States Holocaust Memorial Museum, http://www.ushmm.org/information/museum-programs-and-calendar/first-person-podcast/charlene-schiff-a-daughters-separation-from-her-mother, apărut în 17 iulie 2014.

[8] Charlene Schiff, relatat lui Sam Boykin în „Home of the Brave", Reader's Digest, aprilie 2009, p. 149.

Charlene și mama ei s-au pitit printre trestii. Apa îi ajungea fetei până la gât. Mama ei o liniștea și o hrănea cu pâine muiată. Patru zile au stat în râu! Însă în dimineața celei de-a patra zile, când s-a trezit, Charlene nu a mai găsit-o pe mama ei alături. Habar nu avea unde plecase sau dacă mai trăia.

Un copil rămas singur

Realitatea situației în care se afla era cruntă. La vârsta de unsprezece ani, era singură, într-o țară ostilă, unde putea fi vânată și omorâtă ca un animal. „Îmi venea să țip, dar știam că nu am voie să fac gălăgie", își amintește Charlene.[9]

După ce au plecat soldații, Charlene și-a continuat drumul spre o fermă, unde cineva îi promisese că le va ascunde pe ea și pe mama ei. Acolo, în loc să fie întâmpinată cu căldură, i s-a spus că poate să stea ziua în șură, iar la lăsarea serii trebuia să plece, altminteri era dată din nou pe mâna naziștilor.

La început, Charlene nu a putut să înfrunte realitatea situației în care era. „Am trăit ca un animal, mergând dintr-o pădure în alta, în căutarea mamei mele. Unde să mă fi dus, ce era să mănânc, cine să aibă grijă de mine?" povestește ea.[10]

Realitatea unei astfel de situații copleșitoare îi doboară pe unii oameni. Însă Charlene a început să se adapteze și să învețe ceea ce trebuia pentru a supraviețui. Fata care crescuse în oraș, total dependentă de mama ei, a învățat să trăiască singură în pădure. Uneori dădea peste alți evrei care se ascundeau de autorități. Odată s-a întâlnit cu un grup, câțiva bărbați, femei și un bebeluș care evadaseră din ghetouri. Când au fost descoperiți de copii din împrejurimi, s-au ascuns cu toții într-o șură de fân. Însă localnicii au împlântat furcile în căpițele de fân și i-au ucis pe toți, în afară de Charlene.

---

[9] „Charlene Schiff (Shulamit Perlmutter)", Survivor Volunteer, United States Holocaust Memorial Museum, http://www.ushmm.org/remember/office-of-survivor-afiairs/survivor-volunteer/charlene-schiff, apărut în 17 iulie 2014.

[10] „Charlene Schiff: A Daughter's Separation"

Altă dată, când Charlene se întorcea la locul în care dormea, după ce scormonise peste tot după mâncare, o fată de optsprezece ani s-a arătat prietenoasă cu ea, oferindu-i ajutor. S-au înțeles să se întâlnească a doua zi dimineață. În noaptea aceea, însă, Charlene a presimțit ceva în legătură cu fata aceea. Următoarea zi, s-a ascuns într-un copac și a așteptat. Bineînțeles că fata s-a înfățișat împreună cu fratele ei. Ascultându-i, a aflat că aveau de gând să o ia ostatică și să o predea autorităților în schimbul unei recompense.[11]

Charlene a avut parte în toți acești ani și de puțină bunăvoință. Odată a fost descoperită, în timp ce dormea într-o șură, de o slujnică care i-a adus mâncare și haine. „Mi-a luat ceva timp până am cedat", își amintește Charlene. „În sfârsit eram tratată ca un om, cu bunătate și generozitate. Și uitasem cum e să fii tratat ca un om." Slujnica a hrănit-o pe Charlene aproape două săptămâni. Într-o zi, au venit doi copoi la fermă și au împușcat-o pe fată pentru că era evreică.[12]

„Am trăit doi ani singură în pădure", povestește Charlene. „Ziua dormeam într-o groapă mică pe care mi-o săpasem, iar noaptea mergeam să caut ceva de mâncare, orice. M-am îmbolnăvit foarte rău."[13]

În 1944, Charlene a fost descoperită de trupele sovietice care au călcat-o efectiv în picioare în timp ce stătea întinsă în groapă. Au dus-o la spital, unde abia și-a revenit, după îngrijiri. Scopul ei a fost să ajungă în Statele Unite unde emigraseră și alți membri ai familiei înainte de război. În fine, în 1948, a pornit în călătorie. Își pierduse tatăl, mama și sora. Însă a supraviețuit.[14]

Construiește pe o fundație bună

Dacă vrem să reușim în viață și să învățăm din pierderi, trebuie să fim în stare să înfruntăm realitatea și, cu ajutorul ei, să construim

[11] „Charlene Schiff (Shulamit Perlmutter)".
[12] Ibid.
[13] Boykin, „Home of the Brave".
[14] Ibid.

fundația pc care creștem. Poate fi foarte greu. Oamenii care au trecut prin experiențe terifiante, cum a trecut Charlene Schiff, pot fi zdrobiți sub apăsarea lor. Însă, chiar și pierderile mai puțin catastrofale ne pot seduce să evităm realitatea. Putem să îi învinuim pe alții pentru circumstanțele în care trăim. Putem să ne găsim scuze sau să aducem argumente.

Deși evadarea din realitate ne poate oferi o alinare temporară în probleme, adevărul este că e mai ușor să trecem de la eșec la succes, decât de la scuze la succes. Atunci când pierdem din vedere realitatea, ne pierdem repede pe drum. Nu putem să facem schimbări pozitive în viața noastră dacă realitatea concretă ne este confuză. Nu poți să te perfecționezi, dacă te păcălești.

Charlene Schiff a folosit realitatea situației pentru a învăța și a crește, devenind astfel o fată descurcăreață și statornică. Într-un final, a ajuns în America, unde și-a construit o viață și și-a întemeiat o familie. Mai târziu a simțit un îndemn să își spună povestea, ca oamenii să nu uite niciodată.

Trei realități ale vieții

Realitatea este diferită pentru fiecare om. Totuși, anumite realități sunt la fel pentru toți.

1. Viața e grea

Unii oameni își închipuie că viața e ușoară. Cu problema aceasta ne confruntăm azi în America. Ne așteptăm să găsim un drum neted și ușor spre succes. Ne așteptăm să nu avem griji. Vrem să câștigăm premiul fără să trebuiască să plătim prețul. Nu aceasta e realitatea! Viața e grea.

Nu există un drum drept și ușor. Nu obținem niciun lucru valoros în viață fără efort. Dacă nu înțelegem și nu acceptăm adevărul că viața este grea, atunci ne condamnăm la eșec și nu învățăm.

2. Viața e grea pentru toată lumea

Chiar dacă suntem dispuși să acceptăm că viața este grea pentru cei mai mulți oameni, tragem nădejdea în sufletul nostru că adevărul acesta nu ni se aplică nouă. Îmi pare rău că trebuie s-o spun, dar nu e așa. Nimeni nu e scutit de probleme, de eșecuri și de pierderi în viață. Dacă vrem să progresăm, trebuie să trecem prin greutățile vieții. Sau, așa cum se exprima Ralph Waldo Emerson, „pașii Omului cad înainte".

Viața nu este ușoară; și nici dreaptă. Mi s-au întâmplat multe nedreptăți în viață. Presupun că și ție. Am făcut și greșeli, m-am făcut de râs, am rănit oameni dragi și am avut parte de dezamăgiri cumplite. Presupun că și tu ai avut. Nu putem evita greutățile vieții. Și nici măcar nu ar trebui să încercăm. De ce? Pentru că oamenii care au greutăți în viață nu încearcă să scape de durere, de pierderi sau de nedreptate. Ei învață să le înfrunte, să le accepte și să meargă înainte, în ciuda lor. Acesta e scopul meu. Acesta poate fi și scopul tău.

Crezi lucrul acesta?

Cât de mult accepți că viața e grea?

- Te frustrează deseori nedreptățile vieții?
- Simți că cei mai mulți au o viață mai ușoară sau mai bună decât a ta?
- Crezi că ai fi ajuns mult mai departe, dacă ai fi avut mai multe avantaje decât ai avut?
- Te simți uneori neapreciat sau că ești trecut cu vederea când este vorba despre recunoașterea meritelor?

Dacă ai răspuns afirmativ la aceste întrebări, s-ar putea să ai așteptări nerealiste în ce privește viața și cât de ușoară ar trebui să fie. E normal să crezi că greutățile pe care le întâmpini sunt neobișnuite și nedrepte. Recunoscând că viața este grea pentru toată lumea, îți va fi mai ușor să accepți situația și să descoperi cum poți reuși în pofida acestui lucru.

3. Viața este mai grea pentru unii decât pentru alții.

Să fim sinceri, viața este mult mai grea pentru unii decât pentru alții. Terenul de joc nu este neted. Poate că te-ai confruntat în viață cu greutăți mai multe și mai mari decât mine. Poate că ai avut mai puține. Poate că viața ta decurge lin acum. Sau este o apă învolburată. Nu este productiv să o compari cu viața altor oameni. Viața nu este dreaptă și nici nu ne putem aștepta să fie așa. Cu cât acceptăm mai repede realitatea, cu atât mai repede vom fi pregătiți să înfruntăm orice se va abate asupra noastră.

Nu îți face viața grea

Viața este și așa destul de grea. Realitatea este că va trebui oricum să înfrunți aceste greutăți. Un secret al reușitei în viață este să nu îți complici singur situația.

Următoarele sfaturi te vor ajuta să accepți realitatea și să eviți să îți complici viața mai mult decât este.

1. Continuă să crești și să înveți

După cum știi, foarte mulți oameni nu fac niciun efort ca să crească. Unii cred că vor crește de la sine. Alții nici măcar nu văd în asta o valoare și speră să înainteze în viață ignorând acest aspect. Alții încep să crească, apoi văzând cât de departe au ajuns, se mențin pe linia de plutire. Se spune că cel mai mare inamic al

succesului de mâine este succesul de azi. Trebuie să mergem pe drum înainte, de nu, începem să dăm înapoi.

2. Gândește, gândește, gândește!

Oamenii care reușesc în viață gândesc diferit față de ceilalți care nu reușesc. Ei au motive pentru ceea ce fac, se gândesc mereu la ceea ce fac, de ce fac ceea ce fac și cum se pot perfecționa. Când viața e grea, nu permite sentimentelor să te împiedice să depășești dificultățile.

3. Înfruntă realitatea

Poate că oamenii care o duc cel mai greu în viață sunt cei care refuză să înfrunte realitatea. Autorul și oratorul Denis Waitley spune: „Cei mai mulți oameni își petrec toată viață pe o insulă fantastică numită «Mă voi apuca într-o zi».” Cu alte cuvinte, ei gândesc astfel: „Într-o zi voi face asta sau cealaltă” sau „Într-o zi mă voi îmbogăți”. Ei nu trăiesc în sfera realității.

Dacă vrei să escaladezi cel mai înalt munte, nu te poți aștepta să se întâmple asta peste noapte. Nu poți spera să faci asta decât dacă ai învățat să faci cățărări și dacă ai o condiție fizică bună. Iar dacă încerci să negi realitatea și să te cațeri fie ce-o fi, riști să o pățești.

Viața e grea. Dar vestea bună e că multe lucruri pe care vrei să le faci în viață sunt realizabile, dacă ești dispus să înfrunți realitatea, știi de unde pornești la drum, socotești cam cât poate să te coste ceea ce urmărești și te încumeți la drum. Nu te lăsa descurajat de situația în care ești. Oricine a ajuns unde este acum a plecat de unde era.

4. Fii pregătit pentru ajustări

Ai auzit vreodată de expresia „a lua lucrurile așa cum sunt”? Înseamnă să nu mai faci ceea ce îți provoacă pierderi. Pentru a lua lucrurile așa cum sunt trebuie să accepți faptul că ceea ce ai făcut nu a funcționat și să fii dispus să faci ajustările necesare pentru ca

lucrurile să funcționeze mai bine. Nu e simplu întotdeauna. În loc să luăm lucrurile așa cum sunt, de multe ori aducem argumente, încercăm să justificăm prima decizie. Așteptăm să vedem dacă se va schimba ceva și dacă se va dovedi că avem dreptate. Însă, cel mai bine ar fi să înfruntăm problema și, fie să o soluționăm printr-o abordare diferită, fie să o lăsăm baltă.

E adevărat că acceptarea unei probleme nu înseamnă rezolvarea ei. Recunoscând, însă, realitatea unei situații vei putea face ajustări, ori de câte ori întâmpini greutăți. Perspectiva aceasta crește foarte mult șansele de succes.

5. Acționează în cel mai bun mod

Persoanele care reacționează bine în fața greutăților înțeleg că ceea ce contează cu adevărat este cum reacționează în fața unei provocări. Ei acceptă realitatea situației lor și reacționează în conformitate cu realitatea. Lucrul acesta mi s-a părut greu la început. Datorită firii mele optimiste, mi se întâmplă mereu să îmi doresc să ignor o criză, nădăjduind că va trece de la sine. Dar nu merge așa. Faptul că îmi doresc nu rezolvă lucrurile. Negarea unei probleme duce la înrăutățirea ei. La fel și mânia, țipetele sau descărcarea pe cei dragi. Trebuie să învăț să spun: „Asta e! Am o problemă. Dacă vreau s-o rezolv, trebuie să fac ceva. Care e cea mai bună rezolvare?" Când ești în fața unei provocări, ori îți faci din lămâi o limonadă, ori îți acrești viața cu ele. Este alegerea ta.

Ce poți să faci azi?

Deschide jurnalul și întocmește o listă cu cele mai importante provocări din viața ta, precum situația familială sau o materie care îți dă bătăi de cap la școală. Lângă fiecare provocare scrie ce lucruri trebuie să ajustezi pe plan rațional sau emoțional pentru a o înfrunta. Apoi, scrie ce acțiune poți să întreprinzi azi pentru a merge mai departe și a învinge în acel domeniu.

4

Responsabilitatea: primul pas al învățării

Robert Downey jr. știe ce înseamnă să greșești. Astăzi, vedeta din *Iron Man, The Avengers* și *Sherlock Holmes* are mare succes. E bogat și faimos, iar filmele în care a jucat au câștigat miliarde de dolari, din vânzarea de bilete. Însă, cu peste zece ani în urmă, viața lui luase o cu totul altă întorsătură.

În anii 1980 și 1990 promitea atât de mult încât se spunea că este „cel mai bun actor al generației sale". Însă, viața lui de dincolo de scenă era un haos total. Încă de la vârsta de nouă ani, Robert Downey jr. a fost dependent de droguri. Chiar și în perioada în care a avut succes pe scenă, viața lui din lumea reală era un haos.

Din 1996, Downey a ajuns să se certe cu legea din cauza dependenței sale de droguri. Cei mai mulți ciulim urechile când aflăm că o persoană a fost arestată. Chiar și după arestări multiple, numeroase încercări de reabilitare, nenumărate înfățișări la tribunal și după douăsprezece luni în închisoare, Downey a continuat să meargă pe drumul spre distrugere. Talentul lui părea că se duce pe apa sâmbetei.

Până la urmă, prin 2002, după ce a pierdut un alt rol important și dispărând aproape de tot din industria cinematografică, a luat o decizie. Și-a luat viața în mâini. „Ultima oară am ajuns într-o situație în care am spus: «Știi ce? Așa nu se mai poate.»" a afirmat într-un interviu luat de Oprah Winfrey în 2004. „Am cerut ajutor și mi l-am asumat, să știi!"[15]

[15] „The Comeback Kid" The Oprah Winfrey Show (video), 23 noiembrie 2004, http://www.oprahshow/The-Comeback-Kid, apărut în 1 mai 2014.

Astăzi, Robert Downey jr. are o cu totul altă viață. În fiecare zi, își asumă responsabilitatea pentru acțiunile sale. Munca îl ține ocupat și practică arte marțiale care îl ajută să se disciplineze în toate domeniile vieții. S-a înconjurat de oameni care îl ajută și cu care se consultă. Când este întrebat despre trecut, nu neagă și nici nu îl bagatelizează. „Un singur lucru contează, după părerea mea: să îți asumi responsabilitatea, indiferent dacă ceea ce se întâmplă ți se pare nedrept sau nu, pentru faptul că ai contribuit sau ai generat, într-un fel sau altul, ceea ce trăiești", a spus el. „Nu mă prefac că nu s-a întâmplat."[16]

Avem tendința să considerăm că responsabilitatea vine de la cineva aflat într-o poziție de autoritate, un părinte sau un profesor. Și așa este, de multe ori. Însă responsabilitatea este, de asemenea, ceva ce trebuie să fim dispuși să ne *asumăm.* După patruzeci de ani și mai bine de consiliere și îndrumare a oamenilor, am ajuns la concluzia că responsabilitatea este cea mai mare abilitate pe care o poate avea cineva. Potențialul nostru nu se poate dezvolta dacă nu pășim în față și nu spunem: „Sunt responsabil." Dacă nu îți asumi responsabilitatea, cedezi controlul vieții tale.

Când se întâmplă să dai greș, ești în fața unei alegeri: să îți asumi responsabilitatea și să faci lucrurile care îți pot aduce succes pe viitor sau să eviți durerea temporară a răspunderii, găsind scuze. Dacă reacționăm bine la eșecuri, asumându-ne responsabilitatea, putem să analizăm eșecul respectiv și să învățăm ceva din el. Poate, astfel, data viitoare nu vom mai repeta greșeala. Însă, dacă fugim de responsabilitate, dacă nu analizăm eșecurile, nu învățăm nimic din ele. În acest caz, vom experimenta aceleași eșecuri și pierderi, la nesfârșit.

[16] Mike Zimmerman, „The Business of Being Robert Downey, jr.", Success, http://www.success.com/article/the-business-of-being-robert-downey-jr, apărut în 1 mai 2014.

Jurnalul meu!

Unele lucruri care ni se întâmplă sunt complet în afara controlului nostru. Însă, de multe ori, avem măcar un dram de responsabilitate și putem să influențăm rezultatele. Fă o listă cu lucrurile care crezi că ți s-au întâmplat din vina altora. Analizează-le pe fiecare cu atenție și vezi dacă ai fi putut să faci ceva pentru a influența rezultatul. Faptul că îți asumi responsabilitatea pentru contribuția ta în orice situație dovedește maturitate și te pregătește pentru o viață independentă.

Ce se întâmplă atunci când nu ne asumăm responsabilitatea

Oamenii evită mereu să își asume responsabilitatea, mai ales atunci când se confruntă cu un eșec sau fac o greșeală. Pur și simplu nu vor să le confrunte. Dacă procedăm mereu în felul acesta, în viața noastră începe să se formeze un obicei:

1. Începem să ne auto-compătimim

Mulți am tolerat acest sentiment la un moment dat. În ziua de azi, mulți se auto-compătimesc. Însă autocompătimirea nu te lasă niciodată să înaintezi și să-ți învingi problema. Autocompătimirea îți îndreaptă atenția spre ceea ce nu poți să faci și te împiedică să vezi ceea ce poți să faci. Este rețeta perfectă pentru eșecuri repetate.

2. Credem că viața ar trebui să fie altfel decât este

Viața nu este întotdeauna așa cum ne-ar plăcea. Dacă ar merge așa cum am vrea noi, viața ar fi mai ușoară, dreaptă, mai amuzantă. Nu ar exista durere sau suferință. Am putea să lucrăm doar când am avea chef. Și, nu am muri niciodată. Dar viața nu este așa. Viața nu e ușoară. Nu e dreaptă. Și aduce cu siguranță suferință.

Putem să întrebăm de ce, însă căutarea unui răspuns la această întrebare nu ajută prea mult. S-ar putea să nu aflăm niciodată de ce se întâmplă lucruri nedrepte. Dacă ne preocupă mai mult să aflăm răspunsul la această întrebare decât să depășim momentul, nu vom face progrese mari în viață.

3. Începem „ploaia de acuzații"

O altă practică pe care o adoptă oamenii care nu își asumă responsabilitatea este ceea ce eu numesc „ploaia de acuzații". Este procedura inovatoare prin care se caută țapul ispășitor perfect.

Sunt momente în care ne este la îndemână să facem acuzații însă, pe termen lung, nu este de niciun folos. Nu poți să crești și să înveți, dacă ești mai preocupat să găsești un vinovat decât să îți vezi defectele.

4. Renunțăm la control

Cine e răspunzător pentru tot ceea ce se întâmplă în viața ta? Crezi că părinții trebuie să fie întotdeauna responsabili? Crezi că profesorii sau antrenorii tăi trebuie să îți spună ce să faci? Sau îți asumi și tu responsabilitatea?

Psihologii spun că unii oameni au un centru *intern* al controlului, ceea ce înseamnă că se bazează pe *ei înșiși* pentru a câștiga și a pierde în viață. Alții dețin un centru *extern* al controlului, ceea ce înseamnă că îi învinovățesc pe alții atunci când ceva nu merge bine. Cine are un succes mai mare? Cine își asumă propria responsabilitate. Cine este mai satisfăcut? Cine își asumă propria responsabilitate. Cine învață din greșelile lor, continuând să crească și să progreseze? Cine își asumă propria responsabilitate.

Asumarea responsabilității pentru viața ta e o alegere. Asta nu înseamnă să încerci să preiei controlul în toate aspectele vieții tale. Evident că trebuie să trăiești cum îți spun părinții tăi. Trebuie să asculți de antrenorii tăi și să îți faci temele. Dar nu înseamnă că

nu poți să îți asumi responsabilitatea pentru propria persoană și pentru fiecare alegere care îți revine.

Jurnalul meu!

Asumarea responsabilității face parte din procesul de maturizare (mulți adulți, deși nu toți, învață această lecție). Pe o scară de la 1 la 10, unde 1 reprezintă dependența ta totală de alții, iar 10 reprezintă independența ta totală, notează unde te situezi. Unde ești acum în viața ta? Ce acțiuni poți să întreprinzi pentru a-ți lua mai mult viața în mâini? Scrie-le în jurnal.

Abolиționistul Henry Ward Beecher a spus: „Dumnezeu nu întreabă pe nimeni dacă primește viața. Nu putem alege. Trebuie să o primim. Singura alegere este ce fel de viață vrem să trăim." Cum îți vei aborda viața? O vei lăsa să decidă în locul tău? Sau vei face alegeri cu mult entuziasm și cu responsabilitate?

5. Ce împiedică total creșterea și succesul

Succesul adevărat este o călătorie. Trebuie să îl gândim pe termen lung. Trebuie să perseverăm, să nu ne pierdem concentrarea și să mergem înainte. Pe drumul spre succes, scuzele sunt ca drumurile secundare care se înfundă. E simplu să ne abatem de la drum, dar putem să ajungem pe o pistă greșită. Scuzele nu aduc niciodată succesul. De aceea, trebuie să ne întoarcem pe drumul principal și să mergem înainte. Dacă vrem să facem ceva și ne asumăm responsabilitatea, vom găsi noi o cale. Altfel, vom găsi o scuză. Ea ne va elibera de presiune, dându-ne o senzație de bine pe termen scurt dar, pe termen lung, nu vom avea succes.

Ce se întâmplă când învățăm să fim responsabili

În cartea *You Gotta Keep Dancing* [Nu te opri din dans], autorul și oratorul Tim Hansel spune: „Durerea este inevitabilă, însă nefericirea este opțională." Un lucru similar putem spune atunci când ne asumăm responsabilitatea. Pierderile sunt inevitabile, însă scuzele sunt opționale. Când treci de la scuze la responsabilitate, viața ta începe să se schimbe radical. Iată cum:

1. Faci primul pas pe calea învățării

Atunci când îți asumi responsabilitatea pentru propria persoană, îți asumi responsabilitatea pentru învățare. Cu cât mai repede, cu atât mai bune potențialele rezultate. Dacă îți asumi responsabilitatea când ești tânăr, ai șanse mai mari să dobândești înțelepciunea când vei înainta în vârstă. Dacă începi la vârsta ta, ești cu un pas uriaș înainte.

Este important să îți asumi responsabilitatea doar pentru lucrurile din viața ta pe care le poți controla. Poți să fii tentat să îți asumi responsabilitatea pentru alegerile prietenilor tăi, însă ei sunt în afara controlului tău. Singura persoană care poate să fie răspunzătoare pentru decizia prietenului tău este prietenul tău. La fel, nu ești responsabil pentru notele pe care le primești la școală, ci ești responsabil doar pentru munca pe care o prestezi ca să obții acele note.

Încercarea de a-ți asuma responsabilitatea pentru lucruri care sunt în afara controlului tău îți va distrage atenția, îți va risipi energia și te va descuraja. Dacă reușești să găsești echilibrul, adică asumarea responsabilității pentru lucrurile pe care le poți controla și renunțarea la cele pe care nu le poți controla, vei grăbi procesul de învățare.

2. Privești lucrurile din perspectiva corectă

Asumarea responsabilității pentru propria persoană nu înseamnă că trebuie să fii prea serios cu tine însuți. Nici nu

înseamnă că trebuie să încerci sau să te aștepți să fii perfect. Cei mai buni nu consideră pierderile și greșelile permanente. Ei le văd ca fiind temporare.

3. Nu mai faci aceleași greșeli

Ce îi deosebește în principal pe oamenii care au succes de cei care nu au succes? Nicidecum eșecul. Ambele categorii dau greș. Totuși, cei care își asumă propria responsabilitate învață din greșelile lor și *nu le repetă.*

Gândește-te cum ai învățat să mergi în picioare când ai fost mic? Ai încercat ceva, nu a mers și ai căzut. Apoi, ai încercat altceva, nu a mers și ai căzut. Ai încercat probabil în *sute* de feluri – poate mii – și ai înțeles ce *nu funcționează* când înveți să mergi în picioare. Dar, într-un final, ai încercat ceva ce a funcționat.

Așa ai învățat să umbli, să mănânci, să vorbești, să mergi pe bicicletă, să arunci mingea și alte lucruri elementare din perioada de creștere. De ce crezi că vei ajunge vreodată să înveți ceva fără să cazi sau să greșești? Dacă vrei să înveți mai mult, trebuie să încerci mai multe lucruri. Însă, trebuie, de asemenea, să fii atent la ceea ce nu merge și să faci rectificările corespunzătoare.

4. Devii mai puternic

Iată ce a observat Eleaonor Roosevelt: „Cu fiecare experiență în care nu te ferești să îți înfrunți teama, devii mai puternic, capeți mai mult curaj și mai multă încredere. Poți să spui: «Am trecut și peste lucrul acesta oribil. Pot să înfrunt următorul lucru care îmi iese în cale.»... *Trebuie să faci ceea ce crezi că nu poți să faci."*

De fiecare dată când îți asumi responsabilitatea, când înfrunți teama și mergi înainte în pofida pierderilor, a eșecurilor, a greșelilor și a dezamăgirilor, devii mai puternic. Și, dacă faci lucrurile pe care trebuie să le faci, atunci când trebuie să le faci, va veni vremea când vei face lucrurile pe care dorești să le faci, la momentul dorit.

Acest lucru este posibil numai dacă îți asumi responsabilitatea de a deveni persoana menită de Dumnezeu, nu altcineva. Chiar acum, ești înconjurat de prieteni și colegi și simți că e mai simplu să mergi după mulțime. Dar, nu uita că trebuie să te întrebi mereu dacă ești tu însuți și dacă îți asumi responsabilitatea în acest moment. Dacă răspunsul este negativ, atunci este vremea pentru o schimbare. Dacă răspunsul este afirmativ, atunci devii din zi în zi tot mai puternic.

5. Ceea ce spui se potrivește cu felul în care te comporți

Ultimul și cel mai important pas în asumarea responsabilității este să ne asigurăm că ceea ce facem confirmă ceea ce spunem. Frances Cole Jones, cunoscută autoare și consultant, descrie acest lucru în cartea sa: *The Wow Factor* [Factorul surpriză]. Ea scrie:

> „În marină, gabierii – cei care strâng parașutele pentru alți marinari (după ce au fost folosite) – trebuie să facă cel puțin o săritură pe lună. Și lor cine le strânge parașuta? Ei singuri. Dintre parașutele strânse de *ei* pentru alții se alege la întâmplare o parașută cu care trebuie să sară fiecare gabier. Acest sistem oferă siguranța că nimeni, în definitiv, nu e neglijent. «Parașuta pe care o împachetezi s-ar putea să fie parașuta cu care vei sări.»
>
> Armata romană a folosit o tehnică similară ca să se asigure că podurile și apeductele sunt sigure. Persoana care proiectase podul trebuia să stea sub el când se înlătura eșafodajul.
>
> Ți-ai îndeplini fiecare sarcină cu toată atenția și preocuparea de care ești în stare dacă viața ta ar depinde de asta?"

Întrebarea lui Jones, dacă îți asumi responsabilitatea pentru sarcinile pe care le îndeplinești ca și cum viața ta ar depinde de asta, pare exagerată, însă nu e. De ce? Pentru că viața chiar depinde de ceea ce facem. Viața pe care o avem e singura viață pe care o avem pe pământ și nu e nicidecum o probă generală. Fiecare

minut irosit e pierdut pentru totdeauna. Putem ori să alegem să ne asumăm responsabilitatea pentru ceea ce facem cu viața noastră, ori să găsim scuze.

Jurnalul meu!

Fă o listă cu situațiile în care cuvintele și acțiunile tale au corespuns, ca de exemplu atunci când ai făcut o promisiune unui prieten și ți-ai dus-o la îndeplinire. Sărbătorește faptul că ai dat dovadă de responsabilitate în acele momente. Apoi numește situațiile în care nu te-ai ținut de cuvânt — când ți-ai luat angajamentul să faci ceva și nu ai făcut. Vezi unde ai cele mai multe corigențe. Ce trebuie să îndrepți dacă acțiunile și cuvintele tale se contrazic de prea multe ori?

Sper că preferi, la fel ca mine, să înfrunți realitatea și să îți asumi responsabilitatea. Astfel, vei fi pregătit să începi serios procesul de perfecționare, subiectul următorului capitol.

5

Perfecționarea: obiectivul învățării

Când Gabrielle Douglas a ajuns pe podium la Jocurile Olimpice din Londra, în august 2012, nu s-a gândit că va fi prima gimnastă afro-americană care a câștigat medalia de aur la individual compus. Nici la performanța impresionantă, aproape de perfecțiune, care i-a adus aurul. Dar s-a gândit la toate alegerile pe care le-a făcut pentru a se perfecționa în sport, iar în acel moment toate au meritat.

Talentul lui Gabby Douglas ca gimnastă s-a văzut de la o vârstă fragedă. La doar patru ani a învățat singură roata țiganului. Sora ei, Arielle, a remarcat-o și a încurajat-o pe mama ei să o înscrie la un curs de gimnastică. În perioada în care s-a antrenat în orașul Virginia Beach, unde locuia, Gabby a progresat foarte mult. Însă, uneori își pierdea concentrarea și de multe ori claca în timpul competițiilor. Apoi, într-o zi, antrenorul Liang Chow, care îl pregătise pe Shawn Johnson pentru Jocurile Olimpice din 2008, a venit la sala de gimnastică a lui Gabby ca să o antreneze, în calitate de invitat. Într-o seară a învățat-o să execute o săritură cu un grad deosebit de dificultate, iar ei i-a plăcut foarte mult stilul lui de antrenament, calm și relaxat.

Douglas era hotărâtă să-și dezvolte și mai mult aptitudinile, fiind convinsă că Chow putea să o ajute. Astfel, cu doar doi ani înainte de Jocurile Olimpice din 2012 i-a cerut voie mamei sale să plece la Iowa să se antreneze cu Liang Chow. Avea doar paisprezece

ani și trebuia să locuiască la o familie necunoscută dar, împreună cu mama ei, a hotărât să facă acest pas.

Gabby a făcut progrese la noua sală de gimnastică. S-a concentrat și a muncit din greu, iar Chow a provocat-o să se dezvolte repede. „Crow a pus în valoare tot ce e mai bun în mine", mărturisește ea. „A tras de mine în fiecare zi. Îmi amintesc cum săream și cădeam, și cum a trebuit să mă antrenez mai multe ore. «Trebuie să tragi tare acum» mi-a spus el, «fiindcă, dacă nu tragi tare acum și nu reușești, o să mă urăști că nu te-am forțat mai mult.» Din acel moment, am avut încredere în el. Trebuia să mă străduiesc pentru că el dădea sută la sută. Știam că nu pot să dau șaptezeci. Nu puteam să dau nouăzeci – nu puteam să dau decât sută la sută în schimb."[17]

Însă, în lumea gimnasticii, unde se începe de la o vârstă fragedă, Gabby a început târziu. Când s-a dus la Jocurile Olimpice, concurase doar în câteva competiții naționale și internaționale. Unii se întrebau dacă era pregătită pentru olimpiadă. De pildă, Marta Karolyi, coordonatoarea echipei naționale feminine a Statelor Unite, a spus: „Din punct de vedere fizic, da, era pregătită. Știm asta cu toții. Însă mulți oameni se întreabă dacă are capacitatea să se concentreze, deși a îmbunătățit acest aspect foarte mult în ultimele cinci luni. E incredibil cât de mult s-a dezvoltat într-un timp atât de scurt. Nu am văzut nicio gimnastă de nivel mediu care să reușească în cinci luni de zile să devină cea mai bună gimnastă din lume. Ăsta-i adevărul."[18]

Gabby recunoaște sprijinul familiei care a ajutat-o să își păstreze calmul și să facă ceea ce știe să facă cel mai bine. Preocuparea ei intensă de a se perfecționa în acei doi ani de zile a avut, de asemenea, o

[17] Tony Rossi, „Grace, Gold and Glory: An Interview with Olympic Gold Medalist Gabrielle Douglas and Her Mom, Natalie Hawkins ", Patheos, 17 aprilie 2013, http://www.patheos.com/blogs/christophers/2013/04/grace-gold-glory-an-interview-with-olympic-gold-medalist-gabrielle-douglas-and-her-mom-natalie-hawkins/, apărut în 6 mai 2014.

[18] Alice Park, „History-Making High: How U.S. Gymnast Gabrielle Douglas Became the Olympic All-Around Champion", Time, 2 august 2012, http://olympics.time.com/2012/08/02/history-making-high-how-u-s-gymnast-gabrielle-douglas-became-the-olympic-all-around-champion/, apărut în 6 mai 2014.

contribuție. Campioană olimpică, Gabby Douglas a continuat să se perfecționeze, antrenându-se pentru Jocurile Olimpice de la Rio de Janeiro din 2016.

Cum reacționezi?

Cei mai mulți nu ne așteptăm să ajungem la perfecțiune. Însă ne dorim să devenim, de la o zi la alta, tot mai buni. Aceasta presupune perfecționare. Iar această perfecționare pornește de la o reacție potrivită la eșec: recunoașterea acestuia. Se spune că sunt două cuvinte care se rostesc cel mai greu, și anume „am greșit". Când greșim sau o dăm în bară nu prea vrem să recunoaștem. Iată cum reacționăm de cele mai multe ori:

- **explodăm:** ne enervăm, blamăm și ne justificăm
- **mușamalizăm:** încercăm să ne ascundem greșelile ca să ne protejăm imaginea
- **ne retragem:** ne îndepărtăm de cei care ar putea să ne descopere greșelile
- **renunțăm:** ne luăm mâinile și abandonăm

Toți facem greșeli. Când se întâmplă, ce reacție ai de obicei, din cele de mai sus? În ce fel te ajută sau îți face rău acea reacție?

Înțelepciunea perfecționării

Sunt pasionat de perfecționare de mulți ani. De aceea, citesc cărți și încerc să învăț din experiența celorlalți, precum olimpica Gabby Douglas. Iată câteva observații desprinse din viața altora și din experiența proprie.

1. Când devii mai bun, toate lucrurile se îmbunătățesc

Succesul nu aduce întotdeauna dezvoltare, însă dezvoltarea personală ne va aduce întotdeauna mai aproape de succes. Recompensa cea mai mare pentru străduința noastră nu este ceea ce primim *pentru* ea, ci ceea ce devenim *prin* ea. Întrebarea cea mai importantă nu este ce voi primi, ci ce voi deveni.

Concluzia este evidentă. Dacă tu nu mergi înainte, lumea trece mai departe, pe lângă tine. Dacă vrei ca viața, familia, munca, situația economică, influența ta sau orice altceva, să fie mai bune, trebuie mai întâi să devii tu mai bun.

2. Pentru a deveni mai bun, trebuie să ieși din zona de confort

Romancierul Feodor Dostoievski a remarcat: „Să facă un pas nou, să rostească un cuvânt nou, de asta se tem oamenii cel mai mult." Din contră, ar trebui să le fie teamă dacă nu fac pasul. De ce? Fiindcă, dacă nu ieșim din zona de confort și nu pășim înainte, în necunoscut, nu vom progresa și nu vom crește. Dacă stăm acolo unde ne simțim în siguranță, nu vom avansa. Nu ne ajută să trecem peste obstacole. Nu vei ajunge niciodată într-un loc interesant dacă faci mereu lucrurile care prezintă siguranță. Trebuie să renunți la siguranță ca să progresezi. Gabby Douglas a renunțat la siguranța ei aproape complet atunci când s-a dus la sala de gimnastică a lui Liang Chow, ceea ce a fost hotărâtor pentru succesul ei.

Ce presupune să ieșim din zona noastră de confort? Din câte înțeleg, presupune două lucruri:

Să nu te temi de greșeli

Faptul că ieși din zona de confort înseamnă că vei face greșeli. La fel ca un muzician care învață să cânte la un nou instrument, te trezești că faci lucruri pe care nu le-ai mai făcut niciodată. Și, nimeni nu este perfect când încearcă ceva nou. De aceea, este important să nu uităm că greșelile nu sunt eșecuri. Ele sunt dovada faptului

că facem un efort. Atunci când înțelegem acest lucru, putem mult mai ușor să ieșim din zona noastră de confort, să încercăm ceva nou și să ne perfecționăm.

Să nu te lași stăpânit de emoții

Legendarul Cal Ripken jr., libero-ul echipei Baltimore Orioles a spus că a jucat în mai multe meciuri consecutive de baschet decât oricare alt jucător: 2.632 de meciuri. Asta înseamnă că nu a ratat niciun meci în mai mult de 16 sezoane. Când a fost întrebat dacă s-a dus vreodată pe stadion cu dureri, a răspuns: „Da, aproape în fiecare zi."

Ripken nu s-a lăsat copleșit de emoții – nici măcar de senzațiile de durere – și nu și-a amânat antrenamentul din cauza lor. Dacă vrei să reușești să ieși din zona de confort ca să poți să te perfecționezi, trebuie să-i urmezi exemplul.

Dacă vrei să te perfecționezi, trebuie să continui chiar și când nu ai chef. Trebuie să biruiești ispita de a renunța. Dacă nu ești stăpânit de emoții înseamnă că poți să-ți înfrunți temerile, să ieși din zona ta de confort și să încerci lucruri noi. Aceasta este o parte importantă a perfecționării.

3. Nu accepta remedii ușoare

Foarte mulți oameni caută remedii ușoare pentru că vor să fie recompensați fără să muncească. Probabil că știi și tu persoane care vor să fie admise la un colegiu renumit, însă nu vor să studieze. Sau care au impresia că li se cuvine rolul principal într-o piesă de teatru de la școală, chiar dacă nu au mai interpretat niciodată un rol înainte.

Oamenii care caută remedii ușoare nu progresează. Progresează cei lenți, dar consecvenți, care fac eforturi ca să obțină rezultate mai bune. Dacă ești genul care caută de regulă remedii ușoare, trebuie să renunți și să cauți perfecționarea pe tot parcursul vieții. Asta înseamnă să faci două lucruri:

Ai auzit vreodată de „boala destinației"? Este credința că tot ce avem de făcut este să atingem un anumit obiectiv și, apoi, nu va trebui să ne mai batem capul. Problema este că în viață nu merge așa. Chiar dacă termini liceul cu medie mare, tot trebuie să muncești și la facultate. După ce împlinești vârsta de 18 ani, din punct de vedere legal ești adult, dar asta nu înseamnă că nu mai trebuie să înveți. Boala destinației ne determină să credem că putem renunța la perfecționare, la un moment dat, și să căutăm remedii ușoare.

Să înțelegi că perfecționarea este o luptă care nu se termină niciodată.

Cred că toți ne regăsim în ceea ce a spus poetul Carl Sandburg: „Există în mine un vultur care vrea să se înalțe spre culmi și un hipopotam care vrea să se tăvălească în noroi." Cheia succesului este să îți urmezi instinctul de a te înălța spre culmi mai mult decât dorința de a te tăvăli în noroi. Și asta e o luptă care nu se termină niciodată; cel puțin pentru mine, așa a fost.

Dacă de-abia ai pornit pe drumul perfecționării, nu descuraja când ți se pare greu. Nu contează cum ai început. Contează unde sfârșești. Ca să ajungi la sfârșit trebuie să continui lupta pentru perfecționare.

Să înțelegi că perfecționarea este rezultatul unor pași mărunți.

Oamenii din ziua de azi caută un secret al succesului. Se uită în jur, cei mai mulți își doresc o pilulă magică, un răspuns simplu, un singur lucru care să le poarte noroc sau să le aducă faimă. În general, succesul nu apare în felul acesta, ci se obține prin pași mărunți, simpli, în direcția potrivită. Sună cam plictisitor, nu-i așa? Poate că nu e palpitant, dar e adevărat. Diferențele mici duc

în timp la o mare diferență! Perfecționarea are loc în centimetri, nu în salturi uriașe.

În tinerețe mă uitam la o persoană de succes și îmi ziceam că eu nu voi avea succes niciodată. Și mă simțeam descurajat. De ce? Deoarece vedeam prăpastia uriașă dintre mine și acea persoană. Diferența dintre nivelul meu și nivelul acelei persoane părea imposibil de depășit.

Ai avut sentimentul acesta vreodată? Te uiți la elevii care te întrec la o anumită materie și te gândești că niciodată nu vei putea să îi ajungi din urmă? Dacă îți place să desenezi sau să pictezi, privești descurajat la marii maeștri gândindu-te că sunt mai buni decât tine? Ceea ce trebuie să înțelegem este că oamenii aceia au ajuns acolo unde au ajuns cu pași mărunți, cu mici victorii, mici sacrificii, alegeri simple, de a munci din greu. Noi vedem doar rezultatele, însă ei au făcut pași, chiar dacă sunt ascunși privirii noastre.

4. Ia-ți angajamentul de a te perfecționa zilnic

La începutul călătoriei în dezvoltarea mea personală, l-am auzit pe Earl Nightingale, un autor și orator de seamă, spunând ceva ce mi-a schimbat viața. A zis așa: „Dacă studiezi un subiect în fiecare zi, timp de o oră pe zi, cinci zile pe săptămână, în cinci ani vei deveni expert în acel domeniu.” Poți să-ți închipui? Gândește-te în câte domenii putem să devenim experți! Cinci ani pot părea mult, dar ei se duc oricum, indiferent ce faci. Nu ar fi grozav să devii expert în ceva până atunci?

Unele lucruri trebuie făcute zilnic. Știi zicala: „Un măr pe zi ține doctorul departe”? Ei bine, dacă mănânci șapte mere o dată nu vei avea aceleași beneficii. Dacă vrei să te perfecționezi, trebuie să-ți faci un obicei din a crește. Un obicei este ceva ce faci continuu, nu o dată și gata. Entuziasmul te pune în mișcare, însă ceea ce te

ajută să devii din ce în ce mai bun sunt obiceiurile bune pe care le dezvolți și le practici cu consecvență.

Străduindu-mă să mă perfecționez zi de zi, două cuvinte m-au menținut în cursă:

Intenția

În fiecare dimineață, îmi încep ziua cu *intenția* să învăț ceva în ziua aceea. De aceea, caut în fiecare zi lucruri care mă ajută să mă perfecționez.

Contemplarea

Momentele de singurătate sunt foarte importante în autoperfecționare. Când îți faci timp să te gândești la viața ta, vei vedea lucrurile într-o lumină diferită. Poți de fapt, să-ți evaluezi pierderile și să înveți din ele. Contemplarea în singurătate îți facilitează un dialog pozitiv cu propria persoană în care descoperi partea bună din situația în care te afli. În timpul acestor „conversații" cu propria persoană, poți să îți reproșezi, să te simți foarte neînsemnat, sau poți să înveți și să te încurajezi ca să devii mai bun.

Un lucru pe care nu ar trebui să îl faci atunci când meditezi este să te compari cu alții. Dacă vrei într-adevăr să te perfecționezi, vei

Jurnalul meu!

Petreci timp singur, în care te gândești? Cei mai mulți oameni din ziua de azi petrec timp pe internet sau la telefon, când sunt singuri. Te încurajez să lași telefonul de-o parte și să îți faci timp să meditezi. Și, dacă nu știi la ce să meditezi, folosește întrebările pe care le folosesc și eu la sfârșitul fiecărei zile:

- Ce am învățat azi? Ce mi-a răscolit sufletul și mintea?
- În ce fel am crescut azi? Ce mi-a sensibilizat inima și ce mi-a influențat acțiunile?
- Ce voi face în mod diferit? Ce pași mărunți voi face pentru a mă perfecționa?

Pune-ți aceste întrebări în fiecare zi și notează-ți răspunsul în jurnal ca să urmărești evoluția de-a lungul timpului.

deveni mai bun decât ești, nu mai bun decât altcineva. Intenția și contemplarea te ajută să faci lucrul acesta.

Perfecționarea: un plan bine pus la punct

Perfecționarea este la îndemâna oricui, indiferent că ești tânăr sau în vârstă, educat sau ignorant, bogat sau sărac. Pentru a fi mai bun chiar de azi, fă următoarele trei lucruri:

1. Decide că meriți să fii mai bun

Autorul Denis Waitley definește foarte frumos dezvoltarea personală. El spune: „Dezvoltarea personală este convingerea că meriți efortul, timpul și energia necesare pentru a te dezvolta. Îți permite să investești în tine astfel încât să poți să îți dezvolți potențialul."

Visurile tale merită investiția. Nu ai nevoie de visurile nimănui, ci doar de ale tale. Și nu trebuie să fii nimeni altcineva, decât tu însuți, în cea mai bună variantă a ta. Marele filosof Thomas Carlyle a scris odată: „Fiecare să devină ceea ce a fost creat să fie." Nu pot să mă gândesc la o definiție mai bună a succesului. În viață întâlnim provocări, zi de zi. Poți să consideri că ai succes atunci când ajungi la potențialul tău maxim – atunci când dai tot ce ai mai bun în tine. Viața nu îți cere întotdeauna să urci în top. Îți cere

doar să faci tot ce ține de tine pentru a fi mai bun, indiferent câtă experiență ai acum.

Jurnalul meu!

Notează în jurnal zece motive pentru care meriți să fii mai bun. Dacă nu găsești zece, cere cuiva apropiat să te ajute să întocmești lista.

2. Alege un domeniu în care vrei să devii mai bun

Cei mai mulți ori nu vor deloc să se perfecționeze, ori sunt atât de nerăbdători să crească încât se perfecționează în toate domeniile deodată. Și una, și alta, sunt abordări greșite. Trebuie să restrângi aria de concentrare.

Gândește-te la viața ta acum: cursurile de la școală, relațiile de prietenie, activitățile extrașcolare. Există un aspect sau două pe care ai vrea să le îmbunătățești? Petrece timp în fiecare zi pentru a deveni mai bun în acele domenii. S-ar putea să nu vezi niciun progres într-o zi sau într-o săptămână, dar vei vedea în timp. Vei fi surprins cât de mult poți să acumulezi într-un an. Întotdeauna supraestimăm ceea ce putem face într-o zi sau într-o săptămână, dar subestimăm ceea ce putem face într-un an. Închipuie-ți numai cât de mult ai putea să crești în douăsprezece luni dacă ai face puțin câte puțin, în fiecare zi!

3. Află cum te poate ajuta pierderea să devii mai bun

Perfecționarea zilnică, puțin câte puțin, este importantă pentru succes. Dar la fel de important este și să înveți din pierderi, când au loc. Anumite lecții în viață nu pot să aștepte. Trebuie așadar să profiți cât mai mult de ele, atunci când se întâmplă. Dacă nu te uiți

la ceea ce nu a mers bine, cât amănuntele sunt încă proaspete, poți să pierzi șansa de a învăța lecția. Și, dacă nu înveți lecția imediat, s-ar putea să pierzi din nou!

Ți s-a întâmplat vreodată să ții un discurs în fața colegilor și să-ți pierzi șirul gândurilor? Sau să faci parte dintr-o echipă care a pierdut meciul? După o înfrângere, poate ți-ai dori să lași totul baltă sau să te gândești la cu totul altceva. Dar, dacă îți faci timp să descoperi ce nu a mers, greșelile te pot învăța și te pot ajuta să îmbunătățești.

Încerc să nu uit că sunt o lucrare încă neterminată. Dacă privesc lucrurile în felul acesta, îmi dau seama că nu trebuie să fiu perfect. Nu trebuie să fiu tot timpul la înălțime. Nu trebuie să încerc să am toate răspunsurile. Și nu trebuie să încerc să învăț toate lucrurile într-o zi. Când mi se întâmplă să greșesc, nu e din cauză că sunt un ratat sau lipsit de valoare. Nu mi-a ieșit bine ceva pentru că nu m-am perfecționat suficient în toate fazele procesului. Lucrul acesta mă motivează să cresc și să fiu din ce în ce mai bun. Dacă nu știu ceva, profit de oportunitatea pe care o am, de a mă perfecționa într-un domeniu nou. Am toată viața la dispoziție.

6

Speranța: motivația învățării

Au trecut mai bine de zece ani de când Bethany Hamilton a fost atacată de un rechin în largul insulei Kauai, din Hawaii. Poate știi povestea ei. În octombrie 2003, la vârsta de 13 ani, un rechin-tigru, de aproximativ patru metri, i-a smuls brațul stâng din umăr. Pe vremea aceea era campioană la surfing pentru amatori. Dar surfingul era mai mult decât un hobby pentru Bethany; spera la o carieră în surfing. Participa la competiții de la vârsta de opt ani și avea de gând să treacă la profesioniști. Însă, după o asemenea tragedie, cine ar mai spera la o carieră în surfing?

Incidentul a avut loc într-o zi de joi. După ce ea și familia ei au aflat că va supraviețui, toți s-au gândit dacă va putea să mai facă surfing. Din cauză că își pierduse un braț, Bethany și cei din preajma ei credeau că nu își va mai putea atinge țelul de a face surfing profesionist. Au luat în calcul cariere alternative, precum arta fotografică în surfing, și le-au discutat serios, timp de două zile.

„Sâmbătă m-am răzgândit; mă gândesc să mă apuc iar de surfing", a spus Bethany.[19] Refuzase să renunțe la visul ei și era nerăbdătoare să facă surfing în noile condiții.

Cu toții știm că ai nevoie de două brațe ca să faci surfing. Cei care practică acest sport pornesc de pe plajă și vâslesc cu ambele mâini. Se afundă sub valurile care se sparg în calea lor, apucând placa de „șine" sau de ambele părți. Apoi, după ce sunt aruncați pe val, când e momentul să se ridice, apucă șinele din nou și fac un salt, ridicându-se în picioare. Cum putea Bethany oare să vâslească, să se scufunde ori să se ridice în picioare, cu o singură mână?

[19] Bethany Hamilton, Soul Surfer (New York: Pocket Books, 2004), p. 105.

Cu toate acestea, Bethany visa din ce în ce mai mult. Doctorii i-au recomandat să nu mai intre în apă până nu i se resorb firele. Imediat după ce firele s-au resorbit – în mai puțin de o lună de la accident – s-a dus împreună cu tatăl ei să facă surfing.

„Mi-am spus că pot", a scris în cartea ei *Soul Surfer (Suflet de surfer).* „Poți să vâslești și să te ridici cu o singură mână. Dar, imediat, o altă voce din capul meu s-a răstit la mine: «Asta s-o crezi tu! Nu vei reuși.» Nu am băgat în seamă îndoiala de sine care mă chinuia și m-am îndreptat spre apă."[20]

La început, i-a fost foarte greu. S-a chinuit să se țină de placă. Apoi, când s-a ridicat, placa a fugit de sub ea. Dar, după trei valuri, a reușit. Tatăl ei descrie scena: „Bethany mă căuta cu privirea. O clipă, privirile ni s-au întâlnit. Am văzut atunci focul din privirea ei. N-o părăsise. Valul s-a ridicat în spatele nostru, gata să se spargă. Bethany a sărit în picioare. L-a prins perfect. Am privit-o înfruntând valul până a ajuns la mal, în depărtare."[20]

Bethany le spune mereu oamenilor că nu trebuie să vâslească în cerc, doar pentru că are o singură mână.[21] Folosindu-se de mâna dreaptă potentă și de picioare ca să se împingă, vâslește drept, ca înainte. Ca să se scufunde mai ușor sub valuri, tatăl ei i-a montat în mijlocul plăcilor mânere de care poate să se țină. Și a învățat să se ridice în picioare ținându-se cu mâna dreaptă de mijlocul plăcii.

Azi, Bethany simte că oamenii încă o știu drept „fata surfer care și-a pierdut un braț" și că mulți nici măcar nu știu că ea încă face surfing, chiar foarte bine.[22] S-a deprins foarte repede cu surful folosind o singură mână și, după numai trei luni de la accident, s-a înscris din nou în competiții. A câștigat o competiție importantă în 2005, a trecut la profesioniști în 2007 și, de atunci, continuă

[20] Ibid., p.179

[21] Tom Hamilton, „The Fire and Faith in Her Eyes", Guidepost,http://www.guideposts.org/hope - and - faith/surfer - bethany - hamilton - has - strong - faith - after - shark attack?page=full, apărut în 10 mai 2014

[22] Aaron Lieber, „Bethany Hamilton: How Does She Do It?(video), available at http:/www.surfline.com/surfline/featured - clips/bethany - hamilton - how – does – she – do - it_107855, apărut în 10 mai 2014.

să participe la competiții, ajungând deseori în finală. În 2014 a câștigat competiția la surfing profesionist *Surf N Sea Pipeline Pro.*

Nu a înlocuit niciodată surfingul cu o altă carieră, iar accidentul pe care l-a avut i-a oferit oportunități la care nu ar fi visat vreodată. A scris cartea *Soul Surfer* care a inspirat filmul cu același nume, produs la Hollywood. Este, de asemenea, solicitată să vorbească în public. Organizația ei umanitară, „Friends of Bethany", are misiunea de „a sprijini oameni din întreaga lume atacați de rechini care au supraviețuit sau au rămas infirmi și de a prezenta povești de viață motivatoare prin filme, proiecte sau activități".[23]

Bethany lucrează în prezent la un alt film, de această dată un documentar, în care apare făcând surfing într-unul din cele mai frumoase locuri din lume. și are o carte nouă: *Body and Soul: A Girl s Guide to a Fit, Fun and Fabulous Life* [Trup și suflet: ghidul fetelor pentru o viață sănătoasă, amuzantă și fabuloasă].

Poate că încrederea în sine a lui Bethany Hamilton s-a clătinat o zi, două, dar acum speranța o ajută să înfrunte toate provocările vieții. Ea spune: „În orice situație ai fi, fixează-ți în minte ce vrei să faci, înarmează-te cu atitudinea potrivită și cred că vei avea succes. Nu vei ajunge nicăieri stând cu fundul pe cămașă și tăind frunze la câini."[24]

Speranța este un lucru minunat

Pierderile nu sunt niciodată plăcute, dar există o pierdere pe care nimeni nu și-o poate permite: pierderea speranței. Dacă îți vei pierde speranța, va fi, probabil, ultima ta pierdere fiindcă, atunci când ți-ai pierdut speranța, ți-ai pierdut și motivația și capacitatea de a învăța. Speranța are ceva de oferit, chiar și atunci când ne-a rămas puțin sau nimic. Este unul dintre cele mai de preț lucruri din viața unui om.

---

[23] Ibid.

[24] „About", Friends of Bethany, http://www.friendsofbethany.com/about/.

Speranța ne inspiră. Ne dă motivația să trăim și să învățăm. Spun asta din câteva motive:

1. Speranța susține viața

De unde găsim curajul de a spune da vieții? Cred că sursa curajului este speranța. Viața nu este întotdeauna roz. Cu toții avem parte de necazuri. Trecem prin perioade dificile. Avem conflicte. Dar asta nu înseamnă că trebuie să îți pierzi speranța. Bethany Hamilton poate fi o încurajare pentru tine: „Poți și o vei scoate la capăt. Sunt dovada vie că acolo unde există voință, există o cale."

2. Speranța ne încarcă de energie

Se spune că o persoană poate trăi patruzeci de zile fără mâncare, patru zile fără apă, patru minute fără aer, dar numai patru secunde fără speranță. De ce? Speranța ne dă puterea de a trăi. Speranța este un lucru puternic. Ne ajută să mergem înainte în perioade dificile. Produce în noi acel entuziasm pentru viitor. Ne dă motive să trăim. Ne dă tărie și curaj.

3. Speranța privește înainte

Trecutul are tendința să ne invadeze prezentul cu sentimente negative, privându-ne de bucurie și de speranță. Dacă stăruim prea mult asupra lor, amenință să ne fure viitorul. De aceea îmi plac cuvintele lui Ralph Waldo Emerson: „La sfârșitul fiecărei zile, încheie socotelile cu acea zi... Ai făcut ce a depins de tine; gafe și absurdități se vor strecura fără îndoială; uită-le cât poți de repede. Mâine este o nouă zi; începe-o bine, cu seninătate."

Speranța are întotdeauna un viitor. Spre el se-avântă cu încredere. Pentru el face planuri. De aceea, speranța ne deschide posibilități nebănuite.

4. Speranța este agentul schimbării

Am citit de curând *No Ordinary Times [Timpuri neobișnuite],* biografia lui Franklin și a lui Eleanor Roosevelt din timpul celui

de-al Doilea Război Mondial, scrisă de Doris Kearns Goodwin. Multe pagini sunt dedicate Angliei și guvernării prim-ministrului englez, Winston Churchill, din zilele întunecate ale celui de-al Doilea Război Mondial.

Churchill a fost cu siguranță un lider care a dat speranță poporului. Atunci când naziștii au măturat Europa și au bombardat Anglia în atacul aerian *the Blitz,* înfrângerea lui Hitler și a naziștilor părea imposibilă. În ciuda șanselor potrivnice, britanicii au rămas neclintiți.

Cum a reușit o țară relativ mică să țină piept naziștilor atât de mult timp? Când a fost întrebat care a fost arma cea mai importantă împotriva naziștilor, Winston Churchill a răspuns într-un singur cuvânt: *speranța.*

Speranța este cea mai bună armă pe care o putem folosi pentru a ține piept pierderilor atunci când se țin în lanț. Este cumplită și de aceea o numesc agentul schimbării.

Cum se cultivă speranța

Deoarece speranța este un lucru atât de minunat, întrebarea ar trebui formulată astfel: „Poate cineva să aibă speranță?" Răspunsul este „da". Indiferent de situația, contextul, personalitatea, educația sau circumstanțele tale actuale, poți fi un om plin de speranță. Dacă faci următoarele trei lucruri, poți să capeți speranță.

1. Alege speranța

Speranța este adânc sădită în oamenii care învață din pierderile lor. Când trec prin perioade dificile, aleg speranța, știind că ea îi va motiva să învețe și îi va transforma din victime în învingători.

Unii oameni spun că, în viață, speranța este ca un castel de nisip. Este lipsită de simțul realității. Sunt de acord. În *Dignity of Difference* [Demnitatea diferențelor], Jonathan Sacks spune că „una dintre cele mai importante diferențe pe care le-am învățat este cea dintre *optimism* și *speranță.* Optimismul este convingerea

Cu ce ne ajută speranța?

- Speranța caută să învețe din înfrângere, nu se lasă pradă acestui sentiment.
- Speranța descoperă ceea ce se mai poate face, nu ceea ce nu se mai poate.
- Speranța vede în probleme, mici sau mari, oportunități.
- Speranța aprinde o candelă, nu blestemă întunericul.
- Speranța deschide uși acolo unde disperarea le închide.
- Speranța își extrage puterea din ceea ce ar putea fi, nu din ceea ce a fost.
- Speranța nu cultivă iluzii, dar nici nu îmbrățișează cinismul.
- Alături de speranță, eșecul este o rampă de lansare, dar fără speranță, este o piatră de mormânt.

că va fi mai bine. Speranța este credința că, împreună, putem face să fie mai bine. Optimismul este o virtute pasivă, speranța este o virtute activă. Nu îți trebuie deloc curaj ca să fii optimist, dar îți trebuie o mare doză de curaj ca să ai speranță."[25]

Cred că toți putem alege speranța. E nevoie de curaj? Da. Deoarece speranța poate dezamăgi. Dar sunt convins că cei care au curaj să aleagă speranța vor fi întotdeauna răsplătiți.

2. Schimbă-ți modul de gândire

În viață se întâmplă, în general, ceea ce te aștepți. Nu știu de ce-i adevărat, dar așa e. Dacă așteptările tale în viață sunt

[25] Jonathan Sacks, The Dignity of Difference: How to Avoid the Clash of Civilizations (New York: Continuum, 2002), p. 206.

Jurnalul meu!

Speranța este o alegere. Nu este un sentiment care ne cuprinde. Ca să putem face o astfel de alegere, trebuie să analizăm toate motivele pentru care ar trebui să avem speranță. Poate ai anumite abilități pe care le-ai putea folosi într-o carieră profesională. Sau poate sunt oameni în viața ta pe care îi iubești. Notează în jurnal toate motivele care îți trec prin minte pentru care ai alege speranța. Apoi, alege să ai speranță, fiind convins că va da roade.

negative, vei ajunge să experimentezi lucruri negative. Ca atare, cu fiecare experiență negativă, așteptările tale legate de viitor sunt tot negative. Ceea ce este dureros, mai ales pentru că așteptările negative te împiedică să înveți din pierderi.

Vestea bună este că nu trebuie să trăiești cu o gândire negativă. Poți să îți schimbi mentalitatea, înlocuind gândirea negativă (care îți fură orice speranță, nu te învață nimic în fața eșecului și te ispitește să renunți) cu gândirea pozitivă (în care crezi că poate fi mai bine, înveți din greșeli și nu renunți niciodată).

După cum am spus, e simplu, dar nu e ușor. Dacă gândești negativ și nu vezi viața cu ochii speranței, trebuie să alegi zilnic să îți reînnoiești speranța, să te gândești la ce poate fi mai bun și să crezi că lucruri bune se pot și ți se vor întâmpla. Viața ta efectiv se va schimba, dacă faci aceste lucruri.

3. Câștigă lupte mici

Dacă poți să îți dezvolți speranța gândind mai optimist, e un început bun. Dar nu e îndeajuns. Gândirea pozitivă trebuie urmată de o acțiune pozitivă. Dacă vrei să ai succese mari, atunci încearcă să obții victorii mici. Nimic nu încurajează speranța mai mult decât succesul.

Victoriile, oricât de mici, te încurajează. Îți influențează atitudinea. Când guști victoria, începi să prinzi cum funcționează, începi să te pricepi la succes și, după câteva victorii, îți dai seama cât de lesne este să câștigi bătălii importante. Poate o victorie mică este să iei prânzul cu cineva din afara grupului tău de prieteni și astfel, să îți găsești un nou prieten, cu care ai multe lucruri în comun. Sau să înveți mai mult și să îți mărești nota, de la 6 la 8. Sau poate să te antrenezi mai mult până când antrenorul te remarcă și te laudă. Chiar și un progres mic sau o victorie neînsemnată poate să îți dea speranță. Iar speranța este o motivație puternică pentru a continua schimbarea și a învăța și mai mult.

Întrebări & Răspunsuri cu John

Î: Dacă nu sunt foarte bun la școală, cum pot să sper că voi reuși să învăț și să mă dezvolt așa cum scrie în această carte?

R: În primul rând, trebuie să înțelegi că sunt mai multe feluri de inteligență. (O carte bună pe această temă este 7 Kinds of Smart [7 tipuri de inteligență], de Thomas Armstrong). Succesul academic folosește doar un fel de inteligență. Dacă școala te descurajează, trebuie să îți schimbi gândirea și să recunoști că ai și altceva de oferit. Dacă te pricepi să lucrezi cu oamenii, să faci ceva cu mâinile tale, la sport sau la arte, caută să te dezvolți în acea direcție. Prea mulți oameni sunt preocupați să își îmbunătățească punctele slabe. Poți să faci tot ce ține de tine la școală și să îți canalizezi energia în dezvoltarea punctelor tale forte.

Puterea speranței

Jim Abbott s-a născut fără mâna dreaptă. Părinții lui, Mike și Kathy, au căutat răspunsuri pentru defectul lui din naștere. La

fel si medicii lui Jim. Însă nu au găsit niciodată un răspuns clar. S-a întâmplat, pur și simplu, iar tinerii părinți au fost nevoiți să accepte situația.

Jim se juca la fel ca orice copil normal și faptul că nu avea o mână nu părea să îl încurce prea mult. La vârsta de cinci ani, specialiștii i-au sfătuit pe Mike și pe Kathy să îi pună o proteză și să învețe să o folosească. Pe atunci, era un cârlig.

Părinții lui Jim le-au urmat sfatul, iar Jim a primit un cârlig și a învățat să-l folosească. A exersat din greu, alături de alți copii cu dizabilități severe, printre care un copil care învăța să se spele pe dinți cu piciorul pentru că nu avea brațe. La un moment dat însă, când erau internați în spital, și-au dat seama că Jim nu avea ce căuta acolo. Si-au dat seama că sansa lui cea mai mare era să îl trateze ca pe un copil normal. Părinții lui Jim l-au externat și l-au dus acasă.

Pe drum, Mike i-a zis lui Kathy: „Nu avem o problemă. Știm ce avem de făcut. Și nu e greu. Putem să îl privim ca pe o problemă, dacă asta vrem. Dar nu avem nicio problemă, de fapt."[26] Jim scrie: „În două ore cât am făcut până acasă, de la spitalul de copii, ne-am revenit. Mami și tati și-au recăpătat speranța, chiar optimismul, reușind pentru prima dată să vadă ceea ce aveam, nu ceea ce îmi lipsea."[27]

Jim avea pasiune pentru sport și aptitudini atletice. La vârsta de șase ani, a primit de la tatăl său o minge de baseball. I-a plăcut foarte mult. Ore în șir a exersat lovituri cu o minge de cauciuc într-un perete de cărămidă, îmbunătățindu-și ținta, oțelindu-și brațul și încercând să descopere cum să mute imediat mănușa din mâna dreaptă în mâna stângă ca să poată prinde mingea și să o arunce, după ricoșeu. După ce și-a pus la punct tehnica, a încercat mișcări mai rapide și mai subtile. Când i-au ieșit mai bine,

[26] Jim Abbott and Tim Brown, Imperfect: An Improbable Life (New York: Ballantine Books, 2012), p. 55.
[27] Ibid., p. 56.

s-a apropiat de perete încercând să facă mutarea mai rapid, ca să prindă mingea.

Baseball-ul nu era singura pasiune a lui Jim. Practica toate sporturile. Ieșea cu băieții din vecini și juca în toate meciurile la care era chemat. La început, nimeni nu îl chema și se întorcea acasă descurajat și hotărât să renunțe. Însă tatăl lui nu l-a lăsat. Mike îl trimitea pe fiul lui înapoi pe teren, ca să se antreneze. Avea speranță pentru Jim și își dorea ca fiul lui să învețe perseverența și să treacă peste obstacole. Îl pregătea pentru drumul ce-i stătea înainte.

Jim spune: „Dizabilitatea este pentru totdeauna."[28] Nu dispare, deci trebuie să înveți să trăiești cu ea. Cum a reușit Jim? A practicat toate sporturile și a făcut tot ce a depins de el ca să se perfecționeze. A început chiar să fie apreciat, pentru că era bun. Atât de bun încât visa să joace baseball profesionist într-o zi, un scop pe care l-a împărtășit pentru prima dată prietenilor și familiei la vârsta de doisprezece ani. „Părea prea mult, dar am avut speranță și ajutor din plin", a explicat Jim.[29]

Speranța răsplătește

„Nu am fost un copil minune. Am fost exclus din echipa de baschet a școlii Flint Central High School. Am făcut parte din echipa de baseball pentru începători, dar nu am prins nicio lovitură tot sezonul. Mi-a trebuit mult timp până am depășit pe teren băieții de vârsta mea", spune Jim.[30] Dar i-a depășit. În clasa a X-a juca baseball în echipa liceului. La echipa de juniori, antrenorul i-a spus că este asul. Jim a reușit media 0.367 la bătaie în anul acela și datorită lui echipa a devenit campioana orașului.

În acel an, antrenorul l-a selecționat ca fundaș de rezervă în echipa de fotbal american. S-a opus, însă antrenorul s-a ținut de

[28] Ibid., p. 58.
[29] Ibid., p. 61.
[30] Ibid., p. 66.

el. Până la urmă, a debutat în jocurile decisive și a fost la un pas de a duce echipa în campionatul național.

La seniori, Jim a jucat la baza întâi, a fost aruncătorul echipei (a câștigat zece meciuri cu o medie de 0.76 ERA (numărul de puncte marcate pe o aruncare înmulțit cu 9, iar rezultatul împărțindu-se la numărul de reprize în care acesta e evoluat) și a lovit din poziția a patra (cu media 0.427). Echipa lui a câștigat campionatul și a fost selecționat de Toronto Blue Jays. Însă Jim aspira să joace în echipa University of Michigan unde a jucat timp de trei ani. American cu drepturi depline, a câștigat două campionate Big Ten (între echipele unor universități de prestigiu din SUA). A jucat, de asemenea, în echipa olimpică de baseball. A fost aruncător în meciul pentru medalia de aur de la Jocurile Olimpice din 1988 de la Seoul, Coreea de Sud.

Visurile lui Jim au devenit realitate când a fost din nou selecționat, de data asta de California Angels. A fost selecționat printre primii opt jucători în 1988. Se așteptase ca ascensiunea sa în ligile mici să dureze mult timp dar, spre marea lui surprindere, a ajuns din primul său an în liga profesionistă de baseball, în ziua deschiderii.

Speranța rambursează

Jim a jucat baseball în liga profesionistă timp de zece ani. În câteva sezoane a jucat nemaipomenit. În alți ani a muncit mult. Un lucru interesant în cariera lui profesională a fost no-hitterul de pe Yankee Stadium în care a jucat ca aruncător în 1993. Au fost multe aspecte în jocurile din liga profesionistă de baseball pe care nu le-a înțeles sau la care nu s-a așteptat. Dar, lucrul care l-a surprins cel mai mult a fost atenția pe care i-au acordat-o copiii cu dizabilități asemănătoare cu a lui.

Jim își amintește emoția întâlnirii cu un jucător de baseball din liga profesionistă. Astfel, faptul că acei copii voiau să stea de vorbă

cu el sau să obțină un autograf de la el nu era o surpriză. Însă nu s-a așteptat ca părinții, împreună cu copiii lor cu afecțiuni fizice, să îl caute cu atâta interes. Jim scrie:

> „Nu m-am așteptat să vină în număr așa de mare. Nu m-am așteptat la atâtea povești de viață, la distanța mare pe care au parcurs-o doar ca să îmi spună povestea lor sau la disperarea din cuvintele lor.
>
> Erau timizi, frumoși, gălăgioși și amuzanți; ca mine, oarecum imperfecți. Și, la fel ca mine, părinții le erau alături, străduindu-se să creadă că acest accident al împrejurărilor sau al naturii nu era o pedeapsă definitivă și că sufletele din aceste trupuri gingașe erau mai prețioase decât toate mâinile și picioarele lor la un loc."[31]

Jim spune că nu a refuzat niciun copil niciodată, nici măcar când era epuizat, descurajat sau ocupat. De ce? Voia să le dea speranță! Voia să-i ajute să înțeleagă că pot face multe. Jim spune: „Îi înțelegeam pe acești copii, știam cât de departe pot să alerge cu cincizeci de cuvinte de încurajare."[32]

Jim s-a retras din baseball în 1999. În toată cariera lui, a jucat ca aruncător în 1.674 de reprize, a eliminat 888 de jucători din atac și a câștigat 87 de meciuri.[33] A trăit un vis pe care prea puțini oameni l-ar fi crezut posibil. S-a dedicat trup și suflet jocului de baseball, iar baseball-ul l-a răsplătit din plin. Jim trage concluzia: „Poate că cel mai mare dar [oferit de baseball] a fost că mi-a alinat durerea de a fi diferit." Dar subliniază: „Pierderea m-a învățat această lecție, chiar dacă a fost dureroasă."[34]

Cum a reușit Jim Abbott să învețe din eșec? Pur și simplu a sperat. A continuat să creadă și să încerce. Speranța l-a motivat să învețe. A folosit motivația ca să învețe mai mult și să meargă mai departe decât au crezut alții posibil. Aceasta e puterea speranței.

---

[31] Ibid., p. 182.

[32] Ibid., p. 183.

[33] „Jim Abbott Career Stats", MLB.com, http://mlb.mlb.com/team/player.jspfplayer_id=l10009, apărut în 10 septembrie 2012.

[34] Abbott și Brown, Imperfect, p. 276.

7

Disponibilitatea de a învăța: calea învățării

Josh Waitzkin a început să joace șah la vârsta de cinci ani. Foarte curând lumea zicea despre el că are un dar de la natură. La scurt timp a început să câștige campionate școlare de șah în toată lumea. În copilărie, stilul său agresiv și capacitatea de a ieși victorios dintr-o înfrângere a atras atenția oamenilor. Tatăl lui a scris o carte despre primele experiențe ale lui Josh legate de șah, care a fost apoi ecranizată în filmul *Mutări inofensive.* Dar nimic nu l-a putut pregăti pe Josh pentru atenția care i s-a acordat după ce filmul a ajuns în cinematografe. Avea șaisprezece ani și era la un pas de a-și ruina viața.

Filmul îl făcuse vedetă, însă celebritatea l-a scos din minți și i-a fost tot mai greu să joace șah. Nu s-a mai putut concentra, înconjurat fiind de mulțimi de oameni interesați de un autograf. Era mai preocupat de ceea ce gândeau alții despre el. Și, cel mai rău lucru a fost că nu a mai găsit nicio plăcere în joc. Josh a părăsit competiția după câțiva ani.

Povestea lui s-ar fi putut încheia aici: un copil minune a cărui sclipire s-a stins prematur. Dar, la douăzeci de ani, Josh a început să se antreneze în arte marțiale, Tai Chi Chuan, cunoscută și ca pumnul final suprem. I-a plăcut ideea de a o lua de la capăt, ca începător. El scrie în cartea *The Art of Learning (Arta de a învăța)* următoarele: „Dată fiind natura complexă a vieții mele de șahist, am avut un sentiment plăcut de ușurare când m-am apucat să învăț într-un mediu în care eram un simplu începător."[35]

[35] Josh Waitzkin, The Art of Learning (New York: Free Press, 2007), p.xiii.

A început ca novice, dar nu pentru mult timp; după doi ani câștiga campionate. A câștigat în total, fără precedent, cinci titluri la campionatele naționale la categoriile ușoară, medie și grea. În 2004, a repurtat cea mai mare victorie a lui în Taiwan, locul de naștere al lui Tai Chi Chuan, unde a câștigat titlul de campion mondial la categoria medie, la proba fixă (mișcări din mâini) și la proba mobilă (mâini și picioare).[36]

Ce l-a ajutat pe Josh Waitzkin să devină din nou campion, într-o activitate total diferită de șah? A fost disponibil să învețe. El spune: „Mi-am dat seama că sunt bun, dar nu la Tai Chi sau la șah, ci la arta învățării."[37]

Modest și deschis, Josh a fost dispus să facă greșeli, să fie un novice pentru profesorul său, William Chen, și să își recunoască greșelile. El spune că ceilalți colegi nu procedau la fel. „Când Chen le făcea sugestii," scrie el, „căutau explicații raționale în încercarea de a se justifica. Nevoia de a avea dreptate îi paraliza."[38] Josh și-a dorit mai mult să învețe decât să aibă dreptate.

Josh a scris cartea din dorința de a analiza în cel fel l-a ajutat pe el stilul lui de învățare și de a-i învăța și pe alții să îl aplice în viața lor. Azi oferă servicii de consultanță, ca instructor pentru performanță, învățându-i pe oameni cum să învețe. A pus bazele JW Foundation și proiectului Art of Learning. S-a apucat de Jiu Jitsu brazilian remarcându-se din nou printre discipoli și ajungând la centura neagră.

Schimbarea începe cu disponibilitatea de a învăța

Sunt întrebat de multe ori ce anume influențează cel mai mult atingerea potențialului? Răspunsul meu este: „un spirit dispus să învețe".

Ce înseamnă să fii dispus să înveți? Oamenii dispuși să învețe sunt oameni care aleg să învețe și să crească toată viața. Unii nu au

[36] „About Josh", Josh Waitzkin - Official Website, http://joshwaitzkin.com/#!about-josh.

[37] Waitzkin, The Art of Leraning, p. xix.

[38] Ibid., p. 108.

niciun fel de interes în acest sens. Trompetistul și liderul trupei de jazz, Louis Armstrong, a spus următoarele: „Sunt unii care nu știu, dar nici nu poți să le spui." Unii vor să aibă dreptate, chiar și atunci când nu au. Prin urmare, viața e grea pentru ei. Niciodată nu o iau pe calea învățării, nici nu învață lecțiile pe care viața le oferă tuturor celor care sunt dispuși să învețe.

E mai ușor să fii învățabil atunci când știi că nu ești bun într-un domeniu. Dar ce se întâmplă când ești talentat într-un domeniu? Poate că ești foarte bun în ceea ce faci, dar asta nu înseamnă că nu poți să te perfecționezi. Ca să îți dezvolți potențialul, trebuie să fii deschis și dispus să înveți.

Dacă vrei să ai succes mâine, trebuie să fii dispus să înveți azi. Ceea ce te-a adus în locul în care ești nu te va menține acolo. Si nu te va duce nici unde vrei să ajungi. Pentru a învăța, pe lângă o minte sclipitoare, îți trebuie și o *dorință* mare, care vine dintr-un spirit deschis să învețe.

Trăsăturile unei persoane deschise să învețe

Așadar, cum ajungi o persoană dispusă să învețe? Dacă îți dezvolți următoarele cinci trăsături, ești pe drumul spre succes:

1. Oamenii dispuși să învețe, privesc învățarea cu ochi buni

Pentru oamenii deschiși la învățare, fiecare zi este o altă oportunitate de a învăța ceva. Au inima deschisă. Au mintea pregătită pentru nou. Se așteaptă mereu la ceva. Ei știu că succesul are mai puțin de-a face cu înzestrările naturale și mai mult cu alegerea de a învăța.

Când erai mai mic, părinții, profesorii și școala, în primul rând, au avut responsabilitatea să te învețe. Ți-au spus cum și când să studiezi. Dar, pe măsură ce ai crescut, răspunderea de a învăța ți-a revenit din ce în ce mai mult. Acum tu decizi când, cum și dacă înveți. În acest stadiu al vieții, începe să se vadă tot mai clar linia de demarcație între cei care sunt încă dispuși să învețe și cei care se opun învățării. Alegerile pe care le faci în această perioadă

sunt importante. Poți alege să înveți în continuare, alimentând dorința lăuntrică de progres, sau poți începe să eviți oportunitățile de învățare.

Deschiderea la învățare ține de două lucruri: capacitate și atitudine. Capacitatea este abilitatea înnăscută de a învăța și nu poate fi influențată decât într-o anumită măsură, însă atitudinea este alegerea noastră în totalitate. Trebuie să *iei decizia* că vei avea întotdeauna o atitudine deschisă spre învățare. Universitatea Harvard, și nu numai, a studiat importanța atitudinii în viața oamenilor de succes. S-a descoperit că atitudinea este mai importantă decât inteligența, educația, talentul sau norocul. De fapt, cercetătorii au ajuns la concluzia că 85% din succes în viață se datorează atitudinii pozitive, favorabile învățării, în timp ce doar 15% se datorează capacității.

Am cunoscut foarte puțini oameni dispuși să învețe cu o atitudine negativă față de viață. Cei mai mulți oameni deschiși la învățare, cu atitudine pozitivă, nu permit ideilor negative să le acapareze mintea. De ce? O minte reticentă nu deschide ușile oportunității. O atitudine negativă rareori produce o schimbare pozitivă.

Dacă nu ți-ai dezvoltat atitudinea pozitivă și deschiderea la învățare, te încurajez să lupți pentru ele. Cu cât mai repede, cu atât mai bine deoarece, pe măsură ce înaintăm în vârstă, gândurile negative, obiceiurile rele și trăsăturile negative de caracter prind rădăcini tot mai puternice. Îmbătrânirea nu înseamnă îmbunătățire, înseamnă doar că ți-a rămas timp mai puțin pentru alegerea de a învăța. Așadar, fă acum această alegere. Nu cred că există o altă cale care duce la învățare.

2. Oamenii dispuși să învețe au mentalitatea începătorului

Oamenii de succes învață mereu lucruri noi. Cum poți învăța cel mai bine? Având mentalitatea unui începător. Erwin G. Hali a observat: „O minte deschisă este începutul descoperirii de sine

și al creșterii personale. Nu putem învăța nimic nou până nu recunoaștem că încă nu știm totul." Dacă vrei să crești și să înveți, trebuie să abordezi cât mai multe lucruri ca un începător, nu ca un expert.

Ce au în comun cei mai mulți începători? Ei știu că nu știu totul, ceea ce le conturează felul în care abordează lucrurile. În general, sunt deschiși și modești, fără să afișeze o atitudine de genul „am mai făcut astă". Când erai mic aveai mentalitatea începătorului în toate domeniile, erai nerăbdător să înveți să mergi, să vorbești, să citești și să socotești. Posibilitățile erau aproape infinite. După cum spunea maestrul zen, Shunryu Suzuki: „În mintea începătorului sunt multiple posibilități, în mintea expertului sunt doar câteva".

Cei mai mulți ne bucurăm că suntem experți. De fapt, unii se bucură atât de mult și se simt atât de incomod ca începători încât fac tot posibilul să nu învețe nimic nou. Cred că sunt mulțumiți cu ceea ce știu deja. Însă, o astfel de atitudine poate mai târziu în viață să fie diferența, de exemplu, între un cântăreț mediocru și unul profesionist. Este o provocare să fii deschis în fiecare circumstanță și situație de-a lungul timpului, dar merită. Eu încerc să-mi păstrez mentalitatea începătorului în toate lucrurile, chiar dacă e greu de multe ori. Ca să îmi fie mai ușor, îmi place să mă gândesc la aceste trei idei:

1. Orice om mă poate învăță ceva.
2. În fiecare zi pot învăța ceva.
3. De câte ori învăț ceva, îmi prinde bine.

Ai mentalitatea începătorului?

Răspunde cu „da" sau „nu" la următoarele afirmații:

- Mă bucur întotdeauna de prima zi de școală.
- Nu mă deranjează când nu sunt expertul.

- Când mă confrunt cu o nouă provocare, abia aștept să găsesc o soluție.
- Privesc problemele ca pe o șansă de a învăța ceva nou.
- Îmi place să învăț lucruri noi, precum hobbyuri, activități, materii școlare etc.

Dacă răspunzi negativ la multe dintre aceste întrebări, s-ar putea să nu fii dispus să înveți. Te rog să nu descurajezi. Poți să te schimbi.

3. Oamenii dispuși să învețe sunt gata să se privească îndelung și îndeaproape în oglindă

Romancierul James Thron a remarcat: „Probabil cel mai onest om «auto-realizat» din toate timpurile este omul pe care l-am auzit spunând: «Am ajuns în vârf pe calea cea grea, luptându-mă cu lenea și cu indolența la fiecare pas.»" Te regăsești în această afirmație? În ce mă privește, cu siguranță. Oamenii mă cunosc ca scriitor și vorbitor pe teme de leadership, însă cea mai dificilă persoană pe care am îndrumat-o vreodată e propria mea persoană!

Ca să devii și să rămâi deschis la învățare trebuie să te evaluezi continuu, cu onestitate și deschidere. De fiecare dată când te confrunți cu o provocare, o pierdere sau o problemă, trebuie să te întrebi, printre altele, mai ales: „Sunt eu cauza?" Este important să știi acest lucru pentru a rămâne deschis la învățare. Dacă răspunzi afirmativ, atunci trebuie să fii pregătit să faci schimbări.

Când oamenii refuză să se uite în oglindă, dar caută vinovații în rândul altor persoane sau situații, ajung la același rezultat, în mod repetat. Recunoașterea vinei în fața eșecului, căutarea soluțiilor (indiferent cât sunt de dureroase) și străduința de a le implementa înseamnă disponibilitate activă de a învăța. Aceasta duce la abilitatea de a te schimba, a crește și a progresa în viață.

4. Oamenii dispuși să învețe țin cont de părerea celorlalți

Într-o zi, o vulpe, un lup și un urs au plecat împreună la vânătoare. După ce fiecare a prins câte o căprioară s-au sfătuit cum să împartă prada. Ursul a întrebat vulpea cum crede că ar trebui să facă. Lupul a spus că fiecare ar trebui să primească o căprioară. Deodată ursul a mâncat lupul.

Apoi, ursul a întrebat vulpea cum sugera să împartă prada. Vulpea i-a dat ursului căprioara ei și a spus apoi că ursul trebuie să ia și căprioara lupului.

– De unde ai atâta înțelepciune? a întrebat ursul.

– De la lup, a răspuns vulpea.

Din păcate, cei mai mulți semănăm foarte mult cu ursul. Nu ne place când oamenii ne spun adevărul și, dacă are cumva cineva curajul să vorbească, îl atacăm. Trebuie să reacționăm altfel.

Gândește-te la oamenii din jurul tău: la prieteni, colegi, mentori sau profesori. E cineva în viața ta care te cunoaște foarte bine și dorește să îți spună adevărul, chiar dacă nu vrei să-l auzi? Dacă ești deschis la învățare, trebuie să ai astfel de oameni în jurul tău. Iar atunci când îți spun părerea și te critică, trebuie să accepți, fără să îi ataci. Altfel, nu îți vor mai spune niciodată!

Trebuie să recunosc că ascultarea este o deprindere pe care trebuie să o dobândesc. Îmi este mult mai natural să vorbesc. Mama mea le spunea tuturor: „John a început să vorbească la șase luni și de atunci nu s-a mai oprit." Este adevărat. Nu rămân niciodată în pană de cuvinte. Îmi place să dau tonul. Îmi place să întrețin atmosfera. Îmi place să predau și să fiu mentor. Însă discursul nu înseamnă învățare. Ascultarea, da. Autorul de editoriale, Doug Larson, a spus: „Înțelepciunea este răsplata pe care o primești pentru faptul că ai ascultat o viață întreagă când ai fi preferat să vorbești." Încerc să nu uit. Dacă ești vorbitor, ar trebui să faci și tu la fel.

5. Oamenii dispuși să învețe învață ceva nou în fiecare zi

Secretul succesului oricărei persoane stă în agenda zilnică. Oamenii cresc și se perfecționează nu prin salturi și sărituri uriașe, ci prin schimbări mici și treptate. E de-ajuns o singură zi ca să devenim un pic mai mari sau un pic mai mici. În câteva zile adunate la un loc putem să devenim mult mai mari sau mult mai mici. Dacă vrei să fii deschis, să înveți din pierderi, atunci învățarea să devină obiceiul tău zilnic. Poate nu îți va schimba viața într-o singură zi, dar îți va schimba fiecare zi, pe viață.

Exerciții zilnice care încurajează deschiderea la învățare

Dacă crezi în ideea de a învăța ceva nou în fiecare zi, dar nu știi cum ar fi cel mai bine, îți recomand să faci următoarele lucruri în fiecare zi.

1. Pregătire

Dacă vrei să fii gata să înfrunți toate provocările care îți vor ieși în cale într-o zi și să înveți din ele, trebuie să te pregătești. Asta înseamnă să lucrezi în avans – în fiecare zi. După cum obișnuia să spună mentorul meu cu experiență, John Wooden: „Când apar oportunitățile este prea târziu să te pregătești".

Poate, ca student, ai impresia că, vrând-nevrând, ești provocat să înveți mereu. Dar, sunt sigur că ai descoperit deja, învățarea nu se întâmplă pur și simplu. Sunt lucruri pe care cu toții le putem face pentru a ne pregăti pentru învățare. Tot ce înseamnă efectuarea temei pentru casă, studiul în vederea unui test sau pregătirea ghiozdanului. Toate aceste lucruri te ajută să înveți când vei ajunge la școală. Poți să te pregătești și mai mult, dacă începi fiecare zi cu câteva întrebări specifice:

- Care sunt momentele în care aș putea să învăț azi?
- Cu cine mă voi întâlni și ce pot să învăț de la ei?

- Ce experiențe voi avea și ce aș putea să învăț din aceste experiențe?

Anticipând momentele potrivite pentru învățare și pregătindu-te pentru ele, vei da șanse mult mai mari învățării.

2. Contemplarea

După cum am menționat în capitolul cinci (despre perfecționare), timpul petrecut în solitudine este esențial pentru învățare. Contemplarea înseamnă să-ți faci timp să observi și să reflectezi asupra lucrurilor care se întâmplă în viața ta și să le găsești sensul. Atunci când stăm să ne gândim, avem o perspectivă clară

Jurnalul meu!

Gândește-te la ultimele douăzeci și patru de ore. Ai găsit oportunități noi de învățare?

Notează-ți în jurnal răspunsurile la următoarele întrebări și gândește-te cum poți să aplici ceea ce ai învățat:

- Ce pot să învăț din ceea ce am citit azi?
- Ce pot să învăț din ceea ce am văzut azi?
- Ce pot să învăț din ceea ce am auzit azi?
- Ce pot să învăț din ceea ce am trăit azi?
- Ce pot să învăț din ceea ce am greșit azi?
- Ce pot să învăț de la cei pe care i-am întâlnit azi?
- Ce pot să învăț din ceea ce am discutat azi?

Îți recomand să îți rezervi zece minute în fiecare seară în care să te gândești la ziua care a trecut, să contempli tot ce s-a întâmplat și ceea ce poți să înveți din cele întâmplate. Astfel, vei fi dispus și vei și învăța ceva nou în fiecare zi, datorită procesului.

asupra succeselor și asupra eșecurilor pe parcursul unei zile, putând să descoperim lecțiile ascunse în ele. Contemplarea îți permite, de asemenea, întocmirea unui plan de auto-perfecționare pe viitor.

Este bine să nu uiți că sunt multe de învățat din experiențele negative. În știință, greșelile apar întotdeauna înaintea descoperirilor. Este imposibil să faci vreo descoperire fără să faci întâi o grămadă de greșeli. Pentru un om de știință, o greșeală nu este un eșec, ci un răspuns. Omul de știință, care folosește acel răspuns, poate să întrebe nu numai ce s-a întâmplat, dar si ce înseamnă.

3. Aplicație

Adevărata valoare a deschiderii la învățare se vede atunci când aplicăm ce am învățat. Putem să învățăm enorm din propriile greșeli, dacă rămânem deschiși. Nu toți facem acest lucru. Când oamenii fac greșeli, se comportă în general în trei feluri: sunt hotărâți să nu mai greșească niciodată, ceea ce e imposibil; greșeala îi transformă în oameni lași, ceea ce e o prostie; își propun să învețe din propriile greșeli și aplică lecțiile în viața lor, ceea ce îi ajută să crească și să devină mai buni.

Deschiderea de a învăța este pentru noi toți

E ușor să crezi că disponibilitatea de a învăța este doar pentru anumite categorii de oameni, poate atleți sau studenți. Realitatea este că toți trebuie să fim dispuși să învățăm. Ceea ce nu presupune circumstanțe perfecte sau o viață ușoară. Cred că disponibilitatea de a învăța este o atitudine, o mentalitate pe care oamenii dispuși să învețe o au oriunde se duc și indiferent ce experimentează.

Ești mult mai dispus să înveți atunci când te concentrezi asupra lecției pe care o ai de învățat mai mult decât asupra modului în care ești privit de alții. Dacă pui în capul listei cu priorități să înțelegi, înainte de a fi înțeles, vei face pașii cei mai importanți spre învățare.

8

Greutățile: catalizatorul învățării

În sistemul de plasament din Memphis, Tennessee, lui Michael Oher i se spunea „atletul". Fusese luat din custodia mamei sale, dependentă de droguri, și adus în plasament familial, însă Michael nu putea să stea locului. O tulea acasă la mama lui, în repetate rânduri. El scrie în cartea lui *I Beat the Odds [Am învins destinul]:* „Voiam doar să mă întorc la mama mea, încercam să pretind că viața normală pe care mi-o doream foarte mult mă aștepta acolo,"[39] Dar, din câte își amintește Michael, nu avusese niciodată o viață normală.

Mama lui i-a iubit pe cei doisprezece copii ai ei dar „parcă îi plăcea mai mult să fumeze cocaină", scrie Michael.[40] Își abandona des copiii, zile în șir, ca să se drogheze. Încuia ușa de la apartament și pleca pur și simplu. Rămași afară, copiii își purtau singuri de grijă, mergând de obicei la câte un vecin care le dădea de mâncare și îi găzduia peste noapte. Nici măcar când era mama acasă, nu au avut o viață stabilă. Niciodată nu reușea să plătească la timp și era dată afară din casă, motiv pentru care s-au mutat de-atâtea ori.

Poate știi povestea lui Michael dacă ai văzut filmul *Povestea unui campion*[41]. Michael, adolescent, lipsit de un acoperiș deasupra capului, este găzduit de familia Tuohy, joacă fotbal la o școală privată și ajunge un taloner de stânga foarte apreciat. La final ajunge în liga națională de fotbal. Filmul prezintă ultimul an din

[39] Michael Oher, I Beat the Odds (New York: Gotham Books, 2011), p. 51.
[40] Ibid., p 21.
[41] În engleză The Blind Side (n.ed.), film regizat de John Lee Hancock.

viața lui, când Michael era la liceu, și se focalizează pe eforturile familiei Tuohy de a-l ajuta să își învingă trecutul.

Dar, așa cum știți, povestea nu se oprește niciodată aici. Se pare că succesul lui Michael nu s-a datorat doar intervenției familiei Tuohy; a muncit ani de zile ca să își depășească circumstanțele, înainte de a se întâlni cu această familie.

Michael Oher fusese întotdeauna altfel. Încă de când avea șapte ani, a știut ce vrea de la viață. „Am urmărit finalele NBA între Chicago Bulls și Phoenix Suns", scrie el, „și am știut fără urmă de îndoială că sportul avea să fie evadarea mea."[42] Era pe vremea superstarului Michael Jordan, pe care Oher l-a urmărit cu sufletul la gură cum și-a sprijinit echipa în campionat. Oher era bine făcut pentru vârsta lui, atletic și iute de picior. A jucat foarte mult baseball și fotbal amator, iar oamenii îi tot spuneau că ar trebui să joace pentru profesioniști. „Mi-am dat seama destul de devreme că eram o combinație unică de constituție și talent", a spus el.[43]

Spre deosebire de modul în care a fost prezentat în film, Michael știa să joace fotbal înainte să cunoască familia Tuohy. Jucase de multe ori baschet și fotbal în campionate școlare. Michael nu doar juca, și studia acele sporturi. Voia să știe totul despre ele, de la pozițiile pe teren, la strategia generală. Era hotărât să se perfecționeze.

Înconjurat de oameni care trăiau doar pentru ziua respectivă, Michael era preocupat de viitor. După ce a mai crescut și a înțeles că nu va mai avea o viață normală alături de mama sa, a început să caute o portiță de scăpare. Însă Michael nu s-a bazat doar pe abilitățile lui sportive pentru a avea succes. A înțeles foarte devreme că cei care aveau o șansă la câștig stăteau departe de anumite comportamente, precum conflictele sau consumul de droguri. Și s-a pus cu burta pe carte. S-a înconjurat de astfel de prieteni și a făcut tot ce a depins de el pentru a avea succes în plan academic.

---

[42] Ibid., p. 89.

[43] Ibid.

Atunci când a cunoscut familia Tuohy, Michael făcuse deja tot posibilul să schimbe circumstanțele. „Niciodată nu mi-am pus problema dacă voi reuși", a spus el. „Mi-am pus problema doar în ce fel. Trebuia să găsesc o modalitate, într-un fel sau altul. Nu știam exact drumul într-acolo, dar știam că nu mă voi da bătut, până nu îmi voi face un rost mai bun." Mai târziu a adăugat: „Și o familie s-a încumetat să mă ia sub aripa ei în tot acest timp."[44]

Când s-a mutat la familia Tuohy, în ultimul an de liceu, Michael a știut unde avea nevoie să îmbunătățească: la învățătură. Având doar medii de trecere, între 5 și 6, trebuia să își mărească notele la fiecare materie. Pentru că în copilărie, mutându-se de la o școală la alta, nu avusese pe nimeni care să îl încurajeze să studieze, să își facă temele sau chiar să frecventeze cursurile, Michael a fost nevoit să învețe *cum* să învețe. Familia Tuohy i-a plătit un profesor care s-a ocupat de el patru ore pe zi. Mai târziu l-au ajutat să urmeze cursuri online cu ajutorul cărora a putut să își mărească notele mici pe care le obținuse în primii ani de liceu.

În facultate, la Ole Miss, Michael a demonstrat că e capabil să învețe. A obținut note mari la toate cursurile și a fost printre primii din an. La un test de inteligență a obținut un punctaj cu 30 de puncte mai mare decât punctajul pe care îl obținuse în școala primară.[45]

Michael Oher joacă în liga națională de fotbal american din 2009 și e din ce în ce mai bun. Muncește mult, în fiecare sezon, hotărât să facă tot ce depinde de el pentru a-și atinge potențialul. El scrie: „Faptul că am reușit să ajung la profesioniști nu a fost pentru mine linia de sosire. E plină lumea de oameni care dau marea lovitură, după care nu mai fac nimic niciodată. Am ajuns prea departe ca să îmi închei toată povestea cu șansa de a fi selecționat."[46]

[44] Ibid., p. 129.

[45] Michael Lewis, „The Ballad of Big Mike", NewYork Times Magazine, 24 septembrie 2006, http://www.nytimes.com/2006/09/24/magazine/24football.html, apărut în 22 iunie 2014.

[46] Oher, I Beat the Odds, p. 189.

Factorul *dacă*

Scriitorul și profesorul Robertson Davies a spus: „Oamenii extraordinari rezistă în condiții vitrege; de aceea devin extraordinari." Circumstanțele în care a trăit Michael la început au fost dificile. În ciuda acestora, însă, a avut succes. Durerea pe care a purtat-o în suflet l-a adus unde a ajuns, fiind catalizatorul schimbării. El a folosit împrejurările potrivnice și a ajuns mai deștept, și mai bun.

Cred că oamenii se schimbă atunci când suferă atât de mult încât nu au altă soluție. Împrejurările potrivnice produc durere, dar sunt un imbold pentru schimbare. De cele mai multe ori, nu alegem noi împrejurările potrivnice, însă întotdeauna putem să alegem reacția în fața lor. *Dacă* avem o reacție pozitivă la greutăți, rezultatul poate fi pozitiv. *Dacă* avem o reacție negativă la greutăți, rezultatul poate fi negativ. De aceea, numesc reacția noastră „factorul *dacă".*

Avantajele greutăților

Greutățile sunt un catalizator al învățării. Acestea pot, de fapt, să-ți ofere avantaje *dacă* le înfrunți cu o mentalitate corectă. Totul depinde de reacția ta la aceste împrejurări. Iată ce vreau-să spun:

1. Greutățile ne ajută să ne cunoaștem cu adevărat, dacă vrem

Împrejurările potrivnice ne captează atenția întotdeauna. Nu le putem trece cu vederea. Ne determină să ne oprim și să analizăm situația în care ne aflăm. Și pe noi, dacă avem curajul, împrejurările potrivnice sunt un prilej de a ne descoperi pe noi înșine. După cum a spus marele lider egiptean, Anwar el-Sadar: „Marile suferințe călesc omul și îi dau acces la auto-cunoaștere". Cred că lucrul acesta e adevărat, dacă îl acceptăm așa cum este.

Din păcate, mulți oameni preferă să se ascundă în vremuri de restriște. Se îndepărtează de prieteni și de familie. Încearcă să se gândească la altceva. Fac orice ca să nu se confrunte cu realitatea situației.

Una dintre cărțile mele preferate este *Cum gândește omul*”[47], de James Allen. Tatăl meu m-a pus să o citesc în adolescență. O idee care m-a impresionat foarte mult a fost aceasta: „Circumstanțele nu schimbă omul; îi arată cine este.” Adevărat, dar numai *dacă* le permiți.

Împrejurările potrivnice mi-au arătat cine sunt, de multe ori de-a lungul vieții. Mi-au deschis ochii. M-au pătruns până în adâncul sufletului. Mi-au probat tăria. Și m-au dăscălit mult. Iată câteva lecții pe care le-am învățat:

- Când am ajuns pe o pistă greșită, aparent rătăcit, am învățat că drumul spre succes nu e întotdeauna un drum drept, limpede.
- Când m-am simțit frustrat și epuizat, am învățat că în perioadele de încercare nu trebuie să renunț să mai încerc.
- Când am fost descurajat de progresul meu, am învățat să nu mă las copleșit înainte să găsesc soluții.
- Când am trecut prin eșecuri, am învățat că nu mă voi lăsa judecat după numărul de eșecuri, ci după numărul de succese pe care le-am avut.

2. Greutățile sunt dascăli mai buni decât succesul, dacă ne lăsăm învățați

Împrejurările potrivnice ne sar în ajutor, ca unelte pentru învățare. Poate ai auzit zicala: „Profesorul apare când elevul este pregătit.” Nu e neapărat adevărat. Cât privește împrejurările potrivnice, profesorul vine, indiferent dacă elevul e gata ori ba. Cei care sunt gata învață de la profesor. Cei care nu sunt gata nu învață.

Filosoful și autorul Emmet Fox a spus: „Este o lege nescrisă că *orice* problemă, care poate surveni în orice moment, indiferent de ce natură ar fi, este exact ceea ce ai nevoie cel mai mult, în

[47] Publicată de editura Act și Politon, ISBN: allen-978-606-8637-12-9 (n.ed.)

acel moment, ca să poți face următorul pas, după ce o depășești. Singura nenorocire adevărată, singura tragedie adevărată are loc atunci când suferim fără să învățăm lecția." Dacă vrei să eviți tragedia, este esențial *să vrei* să înveți din probleme.

Sfatul lui Oprah Winfrey de „a transforma rănile în înțelepciune" poate prinde contur în viața noastră *dacă* vrem să învățăm din rănile noastre. Avem nevoie de o mentalitate corectă și de o intenție deliberată ca să învățăm o lecție din pierdere. Dacă nu acceptăm aceste lucruri, atunci nu ne alegem decât cu cicatrici.

Jurnalul meu!

Întocmește două liste: una cu cele mai bune lucruri care ți s-au întâmplat vreodată și alta cu cele mai rele. În dreptul fiecărui item, scrie un lucru pe care l-ai învățat. Dacă ești un om obișnuit, lecțiile tale cele mai valoroase se găsesc pe lista neagră. Împrejurările potrivnice sunt neplăcute, dar pot să fie sursa unor mari răsplăți, dacă ne folosim de lecțiile pe care ni le oferă pentru a învăța și a crește.

3. Împrejurările potrivnice deschid ușa noilor oportunități, dacă vrem să le fructificăm

Una dintre cele mai mari lecții pe care le-am învățat ca lider este că împrejurările potrivnice sunt de multe ori ușa spre oportunitate. Michael Oher s-a format ca om în urma experiențelor sale grele din copilărie. Cu siguranță, au avut efecte negative asupra lui. Însă ambiția și fermitatea lui s-au dezvoltat în acel context. Apoi, fiindcă a fost mereu în căutarea oportunităților, a putut să-și depășească condiția și să fie foarte bun în multe domenii.

Atunci când te confrunți cu împrejurări potrivnicele, e ușor să le lași să te doboare. La urma urmei, e dureros și greu, de multe ori. Însă, împrejurările potrivnice pot să descopere oportunități, dacă vrem să le căutăm. Inventatorul Alexander Graham Bell, care a inventat telefonul a spus: „Când se închide o ușă, se deschide alta; dar ne uităm atât de îndelung și cu atâta regret la o ușă închisă încât nu vedem ușa care ni s-a deschis." Nu te concentra prea mult asupra împrejurărilor potrivnice ca să nu îți scape oportunitatea.

4. Împrejurările potrivnice ne aduc lucruri bune, dacă le așteptăm sau ne pregătim pentru ele

În viață, ar trebui să ne așteptăm cu toții la durere. Face parte din viață. Face parte din pierdere. Întrebarea este dacă vei îngădui durerii să te împiedice să faci ceea ce vrei și ceea ce trebuie să faci.

În filmul *Elicopter la pământ*, un vehicul plin cu soldați americani răniți nu a reușit să mai pornească la o oprire în mijlocul străzii, unde gloanțele somaleze zburau în toate direcțiile. Ofițerul care era cu ei i-a ordonat unui soldat să intre și să pornească mașina. „Nu pot", spune soldatul. „Sunt rănit.",, Toți suntem răniți", răspunde ofițerul. „Urcă și pune vehiculul în mișcare."

În viața de zi cu zi, dacă tot ești dispus să suporți durerea dintr-o competiție, de ce să nu concurezi ca să câștigi? Nimeni nu spune vreodată: „Să câștigi argintul." Atleții, antrenorii și fanii spun întotdeauna: „Să câștigi aurul!" De ce? Pentru că aurul reprezintă rezultatul cel mai bun.

Oamenii de succes se așteaptă să simtă durere atunci când se confruntă cu împrejurări potrivnice. Iau în calcul durerea. Și, luând în calcul durerea, ei caută să obțină cât mai multe beneficii din durere. Fred Smith a spus odată: „L-am ascultat pe Bob Richards, olimpicul medaliat cu aur, într-un interviu cu olimpicii mai tineri, câștigători ai medaliei de aur. El i-a întrebat: «Ce ai făcut când a început să te doară?»" Fred a subliniat faptul că niciunul dintre olimpici nu a fost surprins de întrebare. S-au așteptat la durere și au

avut o tactică de tratare a durerii. Concluzia lui Bob Richards a fost următoarea: „Niciodată nu câștigi aurul fără să simți că te doare."

5. Greutățile scriu povestea vieții noastre; dacă avem reacția potrivită, vom avea o poveste frumoasă

Unii folosesc greutățile ca pe o rampă de lansare, alții ca pe o piatră de mormânt. Diferența de abordare depinde de modul de percepere. Psihologul cu experiență în performanță, Jim Loehr, spune: „Campionii ne-au învățat de-a lungul timpului cum să luăm o experiență și să scriem despre efectele ei. Dacă vezi eșecul ca pe o oportunitate de a învăța sau de a te perfecționa, așa va fi. Dacă îl percepi ca pe o lovitură mortală, așa va fi. În felul acela, puterea poveștii este mult mai importantă decât experiența în sine."

Greutățile fără triumf nu te inspiră; te deprimă. Greutățile fără creștere nu te încurajează; te descurajează. Greutățile pot fi sursa unei povești impresionante despre speranță și succes. De greutăți avem cu toții parte, însă de povestea pe care o scrii în viață numai tu ai parte. Toți avem o șansă să fim eroul unei povești minunate. Unii își asumă acest rol, alții nu. Alegerea îți aparține.

Jurnalul meu!

Ce fel de film ar descrie greutățile din viața ta? La fel ca Michael Oher, avem cu toții oportunitatea să rescriem povestea vieții noastre, să folosim greutățile pentru a obține ceva uimitor. Gândește-te la povestea ta până acum, cu toată împotrivirea pe care ai întâmpinat-o. Ce fel de final triumfător ai dori să vezi? Scrie în jurnal acest final nou.

9

Problemele: oportunități de învățare

Ai auzit de filmul *Regatul de gheață?* Filmul din 2014 a fost atât de popular încât probabil știi acțiunea, chiar dacă nu ai văzut filmul. Poate că, vrând-nevrând, ai memorat hitul „Let It Go" al filmului. Parte din coloana sonoră a filmului Disney, acest cântec este interpretat de actrița și cântăreața Demi Lovato.

Demi a avut multe necazuri în viață. Ea vorbește deschis fanilor despre problemele ei cu violența, imaginea de sine, dependența, alimentația și mutilarea. A reușit să înregistreze cântecul, nu în ciuda problemelor ei, ci datorită lor. „Întâmplător, Demi deja făcea parte din familia Disney și vorbea deschis despre trecutul ei, foarte asemănător cu experiența Elsei, care lasă în urmă un trecut întunecat și teama, găsind puterea de a merge mai departe", spune compozitoarea Kristen Anderson-Lopez.[48]

Demi Lovato a ales să ceară ajutor pentru problemele sale, urmând un tratament de specialitate în 2010. De atunci a continuat să-și trăiască viața sub lumina reflectoarelor și să vorbească deschis despre periplul ei spre vindecare. A fost invitată în emisiunea de televiziune *Glee* și a făcut parte din echipa *X-Factor.* Iar albumul ei din 2013 are mai multe hituri single.

Din perspectiva lui Demi, „Let It Go" i s-a potrivit perfect. Odată a afirmat: „Este atât de ușor să o înțelegi pe Elsa care descoperă cine este și care, după ce crește, reușește să își accepte

[48] Barbara Chai, „Listen to Songs from Disney's «Frozen» and Hear How They Were Written", Speakeasy (blog), Wall Street Journal, 27 noiembrie 2013, http://blogs.wsj.com.speakeasy/2013/11/27/listen-to-songs-from-disney-frozen-and-hear-how-they-were-written/, apărut în 9 iulie, 2014.

forța și puterile magice. Până la urmă hotărăște să nu le mai ascundă, ci să le folosească."[49]

Ori de câte ori mă copleșesc problemele și mă amenință descurajarea, încerc să îmi amintesc că nu sunt singurul. Poate ai întâlnit și tu cunoscutul citat al unui autor necunoscut: „Toți avem probleme. Unii își ascund problemele mai bine decât alții." Dacă petreci prea mult timp în rețelele de socializare, s-ar putea să ajungi să crezi că tu ești singurul care are probleme, că toți ceilalți sunt stăpâni pe viața lor. Însă ceea ce apare pe Facebook nu este deloc imaginea completă, de cele mai multe ori.

Realitatea este că problemele există în viața oricui. Toți avem lupte de dat și chestiuni de pus la punct. Nu putem să decidem să nu mai avem probleme, dar putem să decidem în ce fel reacționăm în fața lor.

Ce să nu faci...

Pentru a depăși problemele și a învăța din ele este esențial să le abordăm cum trebuie. De-a lungul anilor, am învățat că problemele se rezolvă sau se înrăutățesc în funcție de ceea ce faci sau nu faci, atunci când le ții piept. În primul rând, permite-mi să îți spun ce să nu faci:

1. Nu subestima problema

Multe probleme rămân nesoluționate și sunt gestionate ineficient pentru că nu le luăm în serios cât ar trebui. Cu câțiva ani în urmă, am citit o carte deosebită de Robert H. Schuller, care spune că vremurile dure trec, dar oamenii puternici rămân. Următorul fragment m-a ajutat să găsesc un punct de vedere mult mai realist asupra problemei și asupra propriei mele persoane:

---

[49] Laura Ferreiro, „Demi Lovato's Triumph over Tragedy and How She «Let It Go»", Yahoo! Music, 10 aprilie 2014, https://music.yahoo.com/blogs/yahoo-music/demi-lovato-triumph-over-tragedy-she-let-185213608.html, apărut în 9 iulie 2014.

„Nu subestima niciodată o problemă sau puterea ta de a-i ține piept. Fii convins că problema peste care ai dat a fost înfruntată de milioane de oameni. Ai la dispoziție un potențial neexploatat încă de a trata o problemă, dacă o vei lua în serios atât problema, cât și forțele tale nedezvoltate și necanalizate. Rezultatul va fi determinat nu numai de problemă, ci și de reacția ta la problemă, în egală măsură.

Am văzut oameni care au înfruntat probleme foarte grele cu o gândire pozitivă, transformându-le în experiențe creative. Au știut să facă din cicatrici frumoase decorații.[50]

Când am citit prima dată acest fragment, a fost o adevărată inspirație. M-a convins că omul este mai mare decât problema. Perspectiva noastră asupra problemei este foarte importantă. Shug Jordan, fost antrenor de fotbal și de baschet al universității Ausburn, a fost auzit în timp ce îi explica unui viitor antrenor cum să recruteze jucători pentru echipă, folosind întrebări:

„Ne dorim un jucător care după ce a fost trântit la pământ să nu se mai ridice de jos?"

„Nu, a spus noul antrenor, nu ne dorim."

„Ne dorim un jucător care, după ce e trântit, se ridică, e trântit din nou, se ridică din nou, e trântit din nou, se ridică din nou?"

„Da, a spus noul antrenorul, ne dorim!"

„Nu, nu ne dorim, a spus Jordan. Îl vrem pe ăla care îi trântește pe toți! Cu cât mai mare omul, cu atât mai mică problema."

2. Nu supraestima problema

Unii oameni simt aceeași problemă de cel puțin trei ori. Prima dată o resimt când sunt îngrijorați din cauza ei. A doua oară o simt când se întâmplă efectiv. Apoi, problema apare din nou ori de câte ori o retrăiesc! Mie mi s-a întâmplat. Ție nu? Când m-am confruntat cu o problemă, primul meu instinct a fost să îi exagerez

[50] Robert H. Schuller, Tough Times Never Last, But Tough People Do! (New York: Bantan Books, 1984), p. 73.

impactul. Dacă faci acest lucru, s-ar putea să fii înfrânt înainte ca problema să existe.

Cy Young a fost unul dintre cei mai mari aruncători din liga profesionistă de baseball. La sfârșitul carierei sale, a comentat asupra tendinței pe care o au managerii de a-i scoate pe debutanți din joc la cel mai mic impas. El a făcut următoarea observație: „Pe vremea mea, când un jucător ajungea în impas în timpul meciului, antrenorul, în loc să îl elimine, îl lăsa să joace și îi spunea să degajeze ca să iasă din impas." Uneori, problema nu este chiar atât de mare pe cât o vedem noi; dacă ne ocupăm de ea, nu mai pare la fel de mare.

3. Nu te aștepta ca problema să se rezolve de la sine

Ajungem astfel la următoarea lecție pe care am învățat-o despre probleme. Nu poți să aștepți să se rezolve de la sine. Răbdarea este o virtute în rezolvarea problemei dacă faci, în același timp, tot ceea ce poți pentru a repara situația. Nu este o virtute dacă aștepți, în speranța că situația se va remedia singură sau va trece de la sine.

Problemele cer atenția noastră. De ce? Fiindcă, dacă sunt ignorate, ele se înrăutățesc aproape întotdeauna.

Jurnalul meu!

Cu ce problemă te confrunți acum, dar ai sperat că se va rezolva de la sine? Trebuie să recunoști că nu se va întâmpla și să întreprinzi ceva pentru a o soluționa. Întoarce-te la jurnal și notează pașii specifici pe care poți să îi faci pentru a găsi o soluție. Fă primul pas azi sau, cel mai târziu, mâine!

4. Nu agrava problema

Nu doar că problemele nu se rezolvă de la sine, le și putem agrava prin modul în care le abordăm. Ani la rând, le-am spus oamenilor că problemele sunt ca flăcările și că fiecare individ cară cu el două găleți. Într-o găleată cară apă, iar în cealaltă benzină. Când treci printr-o problemă, poți să folosești găleata cu apă și să stingi focul. Sau poți să pui benzină și să se extindă. Aceleași probleme, două rezultate diferite.

Înrăutățirea unei situații care stă să explodeze este doar un mod de a agrava o problemă. Putem, de asemenea, să agravăm problemele atunci când le abordăm superficial. Iată câteva moduri în care putem face acest lucru:

- Pierzând perspectiva
- Renunțând la priorități și la valori importante
- Pierzându-ne simțul umorului
- Plângându-ne de milă
- Învinovățindu-i pe alții pentru situația noastră

În schimb, trebuie să încercăm să gândim pozitiv și să acționăm în vederea rezolvării problemei. Autorul Norman Vincent Peale a afirmat: „Gândirea pozitivă este modul în care vezi o problemă. Entuziasmul este modul în care te simți în legătură cu o problemă. Împreună, aceste două lucruri determină ceea ce faci cu o problemă."

Ce să faci...

Dacă vrei să învingi problemele și să le transformi în oportunități de învățare, îți recomand să faci următoarele.

1. Anticipează problema

Se spune că nu lovitura care te scoate din joc este neapărat cea mai dureroasă, ci aceea pe care nu ai anticipat-o. Am citit odată

despre un prizonier închis în Sydney, în Australia, care a reușit să evadeze din închisoare. S-a ascuns sub un camion de distribuție care s-a oprit pentru scurt timp în magazia închisorii. S-a ținut cu disperse de camionul care a ieșit pe porțile închisorii. După câtva timp, când în cele din urmă camionul s-a oprit, prizonierul s-a lăsat la pământ și s-a rostogolit spre libertare. Din păcate, a descoperit ca se afla în curtea altei închisori, la nici zece kilometri distanță de prima închisoare. Cu siguranță nu s-a gândit la asta.

Bineînțeles, anticiparea problemelor nu înseamnă să te îngrijorezi mereu cu privire la lucrurile care *ar putea* să se termine urât. Trebuie să găsești un echilibru între anticipare și disperare pesimistă. Fii conștient de ceea ce s-ar putea întâmpla, fără să îți concentrezi toată atenția asupra acelui lucru.

2. Comunică problema

Probleme se întâmplă oricui, iar rezolvarea lor implică și alți oameni. Poate îl afectează și pe celălalt, poate ajută la rezolvarea problemei, poate *este* chiar el problema, important este să comunicați ce nu merge bine. Lipsa de comunicare și comunicarea proastă nu doar că ne împiedică să rezolvăm problemele; ele pot, de asemenea, să creeze alte probleme.

Ai vreo problemă despre care nu ai discutat cu nimeni până acum? Știi deja că ea nu se va rezolva de la sine. Primul pas, de cele mai multe ori, este să vorbești despre problemă. Găsește o persoană căreia îi pasă de tine și spune-i ce se întâmplă. Nu uita că scopul cu care împărtășești o problemă este să crești și să te schimbi, nu doar să te plângi. Cere părerea persoanei și îngăduie-i să îți spună cum vede ea lucrurile din afară, ca să poți să vezi problema și cu alți ochi.

Dacă ai o problemă cu o anumită persoană, încearcă să stai de vorbă cu ea. Dacă îi afli punctul de vedere, poate îți dai seama că nu este de fapt o problemă, ci doar o comunicare deficitară. Sau, poate vei descoperi o soluție la care niciunul dintre voi nu s-a gândit. Dacă discuți cu cei din familie, cu prietenii, cu profesorii sau cu colegii tăi, vei putea să îți rezolvi mai ușor problemele, mari și mici.

3. Evaluează problema

Se spune că nu ar trebui să deschizi niciodată o cutie cu viermișori, decât dacă ai de gând să mergi la pescuit. De prea multe ori, m-am grăbit să deschid cutia, fără să gândesc înainte. Mi-ar fi fost mai bine dacă aș fi încercat să cântăresc situația.

Cum procedezi? Întâi trebuie să te întrebi *cât de importantă este chestiunea cu care te confrunți.* Dacă cineva susține că luna este la o sută de mile depărtare de pământ și nu are dreptate, nu-i mare scofală! Dă-i pace! Dacă nu ești la cursuri de știință, nu are importanță. Nu e o problemă cu care trebuie să îți bați capul. Dacă cineva e pe punctul de a mânca ceva otrăvit, trebuie să intervii imediat. Trebuie să determini mărimea și dificultatea problemei. Uneori e greu, mai ales pentru o persoană care ține cont de orice lucru mărunt. Pentru a mă putea abține, ani de zile am avut la mine pe birou un cartonaș laminat pe care scria: „CHIAR MERITĂ?" M-a ajutat să nu uit imaginea de ansamblu, atunci când un lucru era pus în discuție.

În al doilea rând, trebuie să te întrebi *cine este implicat.* De multe ori, problemele sunt probleme din cauza oamenilor care le provoacă. Unii sunt ca Charlie Brown din ediția specială a emisiunii *Peanuts,* numită *A Charlie Brown Christmas.* Când i se părea că nu poate intra în atmosfera de Crăciun, Linus îi spunea: „Ești singura persoană pe care o cunosc care poate să transforme un timp minunat, cum este Crăciunul, într-o problemă." Știind cine este implicat, poți să cauți soluția potrivită pentru persoana respectivă și personalitatea ei.

Când evaluezi problemele, încearcă să ai o perspectivă realistă și să nu uiți scopul final.

4. Apreciază problema

Aprecierea unei probleme este exact ceea ce nu vrem să facem! Mulți consideră că problemele sunt ceva negativ și încearcă să le evite. Totuși, dacă avem atitudinea corectă și apreciem o problemă în funcție de cât de mult ne ajută să creștem, nu doar că vom munci mai mult la rezolvarea ei, ci de asemenea, vom învăța și vom crește datorită ei. Problemele creează oportunități, iar oportunitățile creează adesea noi probleme. Cele două merg mână în mână. Dacă învățăm să apreciem acest adevăr, avem un real avantaj în viață.

Felul în care vulturul folosește turbulențele vântului este o ilustrație extraordinară a beneficiilor pe care poate să le aibă o problemă.

- *Vântul turbulent împinge vulturul să zboare mai sus.* Curenții de aer termic ascendenți au o putere de ridicare colosală. Vulturii reușesc să atingă înălțimi atât de mari cu ajutorul acestor curenți ascendenți.
- *Vântul turbulent îi dă vulturului o perspectivă mai largă.* Cu cât un vultur zboară mai sus, cu atât va avea o perspectivă mai largă asupra întinderii de sub el. Din această poziție, mai înaltă, ochiul pătrunzător al vulturului poate să vadă mult mai mult.
- *Vântul turbulent ridică vulturul deasupra turbulențelor.* La altitudini mai joase, vulturul este adesea deranjat de ciori dubioase, de șoimi enervanți și de alte păsări mai mici. Când se înalță mai sus, vulturul se îndepărtează de tot ce îi distrage atenția.
- *Datorită vântului turbulent, vulturul depune mai puțin efort.* Aripile vulturului sunt făcute să plutească în bătaia vântului. Structura penelor previne oprirea, reduce turbulența și

produce o deplasare ușoară, cu un efort minim – chiar și pe vânturi năprasnice.

- *Datorită vântului turbulent, vulturul poate să stea cât mai mult timp sus.* Vulturul se folosește de vânt pentru a zbura și a pluti mult timp. În bătaia vântului, vulturul plutește în cercuri largi, superficiale, descendente și apoi se ridică în spirală, purtat de curenții ascendenți de aer termic.
- *Datorită vântului turbulent, vulturul zboară mai repede.* În mod normal, vulturul zboară cu o viteză de aproximativ cincizeci de mile pe oră. Totuși, când plutește pe curenții vântului, nu este ceva neobișnuit pentru el să prindă peste 80 km/h.[51]

O problemă nu este cu adevărat o problemă decât dacă vrei. O problemă este cu adevărat o oportunitate de a învăța ceva nou. Dacă reușești să o vezi în felul acesta, atunci, de fiecare dată când te vei confrunta cu o problemă, vei vedea de fapt o oportunitate. Cel puțin, o oportunitate de a învăța. Dar poate fi și drumul spre succes, dacă vei căuta să o rezolvi cu atitudinea corectă.

[51] Understanding the Winds of Adversity, Supplementary Alumni Books, volumul 7 (Oak Brook, IL: Institute in Basic Youth Conflicts, 1981), citat de Bill Scheeidler în „Understanding Suffering and Affliction", ChurchLeadershipResources.com, http://www.churchleadershipresources.com/DownloadLanding.aspxfresourceld=2662&openOrSave=, apărut în 28 septembrie 2012.

10

Experiențele nefaste: perspectiva învățării

Ultima amintire pe care o are Malala Yousafzai de la vârsta de cincisprezece ani este că se întorcea acasă de la școală, cu autobuzul. Apoi, când s-a trezit, era într-un spital din Birmingham, în Anglia, o săptămână mai târziu.

Era octombrie, în 2012. A aflat ulterior ce se întâmplase. Un tânăr a făcut semn cu mâna autobuzului de școală ca să oprească în orășelul lor din Pakistan, a sărit în spate, unde erau toate elevele și a întrebat: „Cine e Malala?" Niciuna nu a scos o vorbă, dar toate s-au uitat la Malala, dezvăluindu-i întâmplător identitatea. Bărbatul înarmat a împușcat-o în cap. Însă glonțul, ca prin minune, nu a nimerit în creier, iar Malala a scăpat cu viață din atentatul de asasinare.

În spital, fără să i se fi spus, știa ce i s-a întâmplat. „Am fost împușcată?" a întrebat-o pe medicul Fiona Reynolds. După ce medicul i-a povestit ce se întâmplase, Malala și-a spus în gând: „Deci, au trecut la fapte." Malala nu a fost luată prin surprindere deoarece talibanii o amenințaseră de ani de zile, de când începuse să scrie pe blog și să vorbească deschis despre opoziția violentă a acestora față de educația fetelor în țara ei natală, Pakistan.

Lumea o cunoștea foarte bine din scrierile apărute pe blogul personal și aparițiile în filme documentare însă, în timp ce Malala era în spital, a avut loc o schimbare. Lumea a fost, dintr-o dată, foarte interesată de persoana și de cauza ei. Presa s-a adunat la Birmingham și a scris despre schimbările oricât de mici apărute în starea ei de sănătate, aflată în refacere.

Experiența nefastă avusese un efect pozitiv. Malala a devenit un simbol al importanței educației copiilor din întreaga lume. În calitate de emisar al ONU pentru educație mondială, Gordon Brown a spus mai târziu: „Datorită Malalei, opinia publică înțelege că ceva nu e în regulă și trebuie intervenit."[52]

Mulți oameni în situația ei poate s-ar fi ascuns sau ar fi renunțat. Dar nu Malala. În iulie 2013, după ce s-a refăcut complet, Malala Yousafzai a vorbit la o întâlnire specială a tinerilor la sediul central ONU din New York. „Ei au crezut că glonțul ne va reduce la tăcere, dar s-au înșelat", a spus. „Și de atunci, din acea tăcere, s-au desprins mii de voci." Ea a făcut apel la un angajament mondial față de educație pentru toți copiii, spunând: „Un copil, un profesor, o carte, un stilou pot schimba lumea."[53]

Acțiunile oribile ale talibanilor s-au transformat într-o oportunitate pentru Malala și pentru susținătorii ei. Ea s-a folosit de această oportunitate și a influențat numeroase vieți. La sfârșitul anului 2013, a apărut și cartea ei, *Eu sînt Malala*[54]. În 2014, a obținut Premiul Nobel pentru Pace. Și a fondat organizația Malala Fund[55] dedicată creării de oportunități educaționale pentru fetele cărora li s-a refuzat dreptul la educație formală din cauza unor factori sociali, economici, legali sau politici. Creează astfel de oportunități implicându-se în comunitățile locale și căutând soluții creative care le ajută pe fete să trăiască la potențialul lor.

Malala încă trăiește cu familia ei și merge la școală în Anglia, dar speră să se poată reîntoarce în Pakistan. Pledează în continuare în favoarea celor cărora li se refuză accesul la educație. Iar lumea continuă să o asculte. Așa cum scria Mishal Husain pentru BBC:

---

[52] Mishal Husain, „Malala: The Girl Who Was Shot for Going to School", BBC News Magazine, 7 octombrie 2013, http://www.bbc.com/news/magazine-24379018, apărut în 10 mai 2014.

[53] Ashley Fantz „Malala at U.N.: The Taliban Failed to Silence Us", CNN World, http://www.cnn.com/2013/07/12/world/united-nations-malala/index.html, apărut în 10 mai 2014.

[54] Publicată în România de editura Polirom, mai 2014, ISBN: 978-973-464-536-7, 344 de pagini (n.ed.)

[55] http://malalafund.org/

„Când o întreb ce crede că au obținut militanții în acea zi, ea zâmbește. «Cred că regretă că au împușcat-o pe Malala», spune ea. «Acum vocea ei se aude în toate colțurile lumii.»”[56]

Acordă importanța cuvenită pierderilor

Evident, nimeni nu se dă în vânt după experiențe nefaste. Uneori facem lucruri stupide și trebuie să suportăm consecințe neașteptate. Alteori, suntem victime ale acestor experiențe, așa cum i s-a întâmplat Malalei. Însă, adevărul este că experiențele nefaste pot aduce și lucruri bune, dacă le permitem. Lucrul acesta e valabil chiar și pentru cele mai nefaste experiențe.

Data următoare, când vei avea o experiență nefastă, las-o să lucreze în favoarea ta, făcând următoarele lucruri:

1. Acceptă că ești om

Indiferent cât de mult încercăm, indiferent cât de talentați suntem, indiferent cât de înalte sunt standardele pe care le avem, vom greși la un moment dat. Și vom fi răniți de alți oameni. De ce? Pentru că suntem oameni cu toții. Nimeni nu e perfect și când

[56] Husain, „Malala: The Girl Who Was Shot for Going to School”.

Întrebări & Răspunsuri cu John

Î: Cartea aceasta nu este despre creștere? A accepta că ești om nu înseamnă să te accepți așa cum ești și să nu încerci să te schimbi?
R: Este important să găsești un echilibru. A accepta că ești om înseamnă să înțelegi că nu poți să fii perfect și deci nu ar trebui să te învinovățești pentru greșelile tale. Când îți recunoști și îți admiți greșelile, poți să acorzi mai multă atenție creșterii și perfecționării.

avem experiențe neplăcute, am face bine să nu uităm să acceptăm că suntem imperfecți.

Când ai experiențe neplăcute, sper să acorzi o șansă, indiferent că este ceva ce nu poți controla sau că faci o greșeală. Ești un simplu om și nu ar trebui să te aștepți să fii perfect.

2. Învață să faci haz de necaz

Am realizat că, dacă sunt dispus să văd partea amuzantă a experienței mele neplăcute, vor exista întotdeauna lucruri care mă vor amuza. Râsul rezolvă lucrurile? Poate că nu. Dar e de folos.

Uneori e greu să vezi partea amuzantă într-o experiență neplăcută. Deseori, îmi spun: „Azi nu mă amuză nimic, poate mâine." Nu ți s-ar părea mai ușoară povara, dacă ai ști să te amuzi în fața experiențelor neplăcute?

3. Rămâi cu perspectiva corectă

Autorul și oratorul Denis Waitley spune: „E dureros când faci greșeli dar, după ani și ani, colecția de greșeli se va numi experiență." A vedea greutățile ca pe o experiență este o problemă de perspectivă. Este ca diferența între un copil și un adult tânăr care intră în ocean. Când ești mic, valurile îți par mari și te temi că te vor copleși. Când ești mai mare, aceleași valuri pot fi o sursă de amuzament și relaxare.

Când te confrunți cu greutăți nu e întotdeauna simplu să nu îți pierzi perspectiva, dar merită să lupți pentru asta. Când te străduiești să ai un punct de vedere corect, încearcă să nu uiți aceste trei lucruri:

Nu îți fundamenta stima de sine pe experiențele nefaste

Tu nu ești rezultatele sau notele pe care le obții. Și nu trebuie ca perioadele tale cele mai proaste să te definească. Deci nu-ți baza imaginea de sine pe un meci slab, pe un test picat sau pe un discurs nereușit în fața clasei. În schimb, încearcă să înțelegi și să

Atunci când treci prin experiențe neplăcute, care dintre aceste afirmații reprezintă cel mai bine gândirea ta?

a. Oricum nu am vrut să fac asta niciodată; puțin îmi pasă.
b. Sunt un ratat și viața mea s-a încheiat.
c. Vreau să renunț și să nu mai încerc niciodată.
d. Câștig experiență din greșelile mele. Mă întreb dacă m-ar putea ajuta cineva.
e. Acum știu trei moduri care nu funcționează, așa că voi mai încerca.

Răspunsul tău spune mai multe despre perspectiva ta decât despre experiențele nefaste. De aceea, reacțiile în fața aceleași experiențe nefaste pot fi atât de diverse. Ia-ți un angajament ca pe viitor să încerci răspunsurile de la punctele d sau e.

accepți valoarea pe care o ai ca ființă omenească. Dacă eșuezi, să nu spui niciodată că ești un ratat. Ci, privește în perspectivă și spune: „Poate că nu m-am descurcat deloc la proba asta, dar sunt bine. Încă pot fi învingător!"

Nu te auto-compătimi

Un mod foarte urât în care îți poți pierde perspectiva este să începi să îți plângi de milă. Dacă treci printr-o experiență nefastă, poți să îți plângi de milă douăzeci și patru de ore. Apoi, adună-te și pune-te din nou pe treabă. Fiindcă, dacă începi să te tânguiești, s-ar putea să te împotmolești.

Psihiatrul Frederic Flach evidențiază în cartea *Resilience (Reziliența)* că cei ce supraviețuiesc în urma unor experiențe nefaste nu permit lucrurilor negative să le contureze viața și nu se complac

în autocompătimire. Ei nu cred că experiențele negative sunt cel mai rău lucru din lume, ci cred că „ceea ce mi s-a întâmplat a fost rău, dar alții sunt mai rău. Nu mă dau bătut."

Dacă ai trecut recent printr-o experiență neplăcută, încearcă să vezi ce lucru bun poți să obții din ea. Fiindcă ai căpătat experiență, ai putea să le fii de folos altora care trec prin aceleași probleme.

Consideră eșecurile ca un proces în care înveți și devii mai bun

Când greșim sau trecem printr-o experiență nefastă, trebuie să învățăm de la oamenii de știință și de la inventatori. Când nu le iese ceva, spun că este un experiment care nu a funcționat. Sau spun că au verificat o ipoteză. Sau o numesc culegere de date. Au în minte această perspectivă, nu o iau personal, învață din greșeli și o folosesc pentru succesul viitor. Ce mod bun de a privi lucrurile!

4. Nu renunța

Înotătorul Eric Shanteanu a spus despre probele de înot din 2004, din SUA, pentru calificarea la Jocurile Olimpice, că a fost cea mai devastatoare experiență din viața lui. Este o afirmație șocantă, ținând cont că Shanteanu a fost diagnosticat cu cancer în 2008. Ce anume a făcut ca acele probe olimpice să fie o experiență atât de grea? A terminat pe locul al treilea, însă doar primele două locuri din concurs au fost incluse în echipa olimpică. De fapt, s-a întâmplat de două ori în timpul probelor. A pierdut locul al doilea la proba de 400 de metri individual, la o diferență de 0.99 secunde și proba de 200 de metri individual, la o diferență 0.34 secunde. Shanteau își amintește:

> „La început am fost nervos. îmi amintesc cum mergeam pe marginea bazinului foarte frustrat. Să simți cum scopul vieții tale îți scapă printre degete, pe ultimii cinci metri, este brutal. Mi-a fost foarte, foarte greu. Nu am vrut să mai aud de sport șapte

săptămâni. Să termini pe locul trei la probe! Puteai la fel de bine să fi ieșit ultimul.[57]"

Poate că si-a dorit să renunțe, dar nu a renunțat. S-a întors la bazin și s-a antrenat pentru alți patru ani. Recompensa lui în 2008 a fost selecționarea în echipă la 200 de metri bras. Deși nu a obținut nicio medalie la Beijing, a înotat mai bine decât înainte. A continuat să se antreneze și s-a întors la Jocurile Olimpice din 2012, la Londra. A câștigat medalia de aur, participând la proba pe echipe de ștafetă 4x100 de metri.

Ce știe Shanteau despre experiențele neplăcute spre deosebire de cei mai multi oameni? El știe că:

- În fața obstacolelor, sunt două categorii de oameni: cei care cad la pământ, se fac zob și nu se mai ridică; și cei care cad la pământ, dar se adună și se împing înapoi în sus.
- Eșecul este prețul pe care îl plătești când cauți provocări noi.
- Succesul înseamnă să fi depus efort; eșecul înseamnă să refuzi să încerci.
- Cei mai multi rataţi sunt oamenii care au obiceiul de a-și găsi scuze.
- Nouăzeci la sută din cei care nu reușesc nu sunt înfrânți de fapt; renunță, pur și simplu.

Dacă vrei să reușești în viată, nu ai voie să renunți.

5. Nu lăsa ca experiențele nefaste să se înrăutățească

Mai rău decât o experiență nefastă este să lași acea experiență să se agraveze, dacă ai puterea să o oprești. Cum poți să îți dai

---

[57] Pat Forde, „U.S. Olympic Swim Trials are Exhilarating for Top Two Finishers, Excruciating If You End Up Third", Yahoo! Sports, 24 iunie 2012, http://sports.yahoo.com/news/Olympics-u-s-olympic-swim-trials-excruciating-if-you-nnish-third. html, apărut în 1 octombrie 2012.

seama când o experiență nefastă devine și mai nefastă? Învățând din experiențele anterioare, prin gândire critică.

Dacă treci printr-o experiență nefastă, ar trebui în primul rând să vezi dacă este rezultatul ignoranței sau al prostiei. Ignoranța înseamnă că nu ai avut cunoștințele necesare pentru a face ceea ce este bine. Nu poți fi învinovățit pentru acest lucru. Prostia înseamnă să știi ce să faci, dar să nu folosești ceea ce știi în ceea ce faci.

EXPERIENȚE NEFASTE DIN IGNORANȚĂ	**EXPERIENȚE NEFASTE DIN PROSTIE**
„Nu am știut ce să fac, dar am făcut."	„Am știut ce să fac, dar am făcut diferit."
„Nu am știut ce să fac, așa că nu am făcut."	„Am știut ce să fac, dar nu am făcut."

Experiențele nefaste, din ignoranță, presupun învățare. Dacă ești dispus să înveți, după cum am discutat în capitolul șapte, poți nu doar să împiedici înrăutățirea unei experiențe neplăcute, ci chiar îmbunătățirea ei. Pe de altă parte, experiențele neplăcute, din prostie, decurg din lipsa de disciplină și din alegerile neinspirate. Schimbarea acestora presupune schimbarea comportamentului. Dacă nu faci acele schimbări, este foarte probabil că experiențele neplăcute se vor repeta și se vor înrăutăți.

6. *Permite experienței nefaste să te îndrume spre o experiență bună*

Oricine poate spune că a avut experiențe nefaste în viață. Dar nu oricine se străduiește să transforme experiențele nefaste în experiențe bune. Lucrul acesta e posibil doar atunci când transformăm pierderile în experiențe de învățare. Trebuie doar să nu uiți că experiențele nefaste sunt nefaste doar atunci când nu

învățăm din ele. Iar experiențele bune sunt aproape întotdeauna rezultatul experiențelor nefaste anterioare.

Experiența nefastă a fost trambulina lui

Când treci prin experiențe nefaste, e important să nu uiți că nu prea ai cum să vezi partea bună când te împotmolești în partea rea. De obicei, perspectiva se vede de cealaltă parte. Așa i s-a întâmplat lui Giuseppe, (nume primit după tatăl său), un emigrant din Italia, stabilit în California. Fiindcă trăiau în America, familia l-a numit Joe. Dar tatăl său i-a zis altfel: Bun-de-Nimic. De ce i-a dat bătrânul Giuseppe un astfel de nume? Deoarece lui Joe nu-i plăcea să pescuiască, un lucru odios în ochii tatălui său, care era pescar și iubea negoțul cu pești. La fel și copiii săi, mai puțin Joe, Bun-de-Nimic. Băiatului nu-i plăcea în barcă și i se făcea rău de la mirosul de pește. O experiență cu totul nefastă pentru tânărul Joe.

Băiatul s-a oferit să lucreze la birou sau să dreagă năvoadele, spre dezgustul tatălui său, care îi spunea că nu era bun de nimic.

Băiatul nu fugea de munca grea, distribuia ziare și lustruia pantofi, aducând bani în casă, dar, pentru că nu se îndeletnicea cu pescuitul, bătrânul Giuseppe nu vedea nicio valoare în el.

Tânărul Joe ura pescuitul, însă iubea baseball-ul. Fratele lui mai mare juca de obicei baseball de cartier, iar Joe mergea cu el. Și era bun, ca o legendă între coechipierii lui. La șaisprezece ani s-a hotărât să renunțe la școală și să devină jucător de baseball. Când cariera lui în baseball s-a încheiat, devenise cu adevărat o legendă. Fusese botezat Giuseppe, însă de-a lungul și de-a latul țării a fost Joe DiMaggio, cel mai bun jucător al generației sale.

Cum a înghițit bătrânul Giuseppe toată această poveste? Deși își dorise ca toții fiii lui să îmbrățișeze afacerea familiei, a fost, până la urmă, mândru de fiul său și i-a recunoscut realizările. Cum ar fi putut altfel? Joe a îndurat respingerea tatălui său, dar asta nu l-a împiedicat să caute succesul. L-a găsit în baseball. A transformat o experiență nefastă într-o experiență deosebită, cu ajutorul învățării.

11

Schimbarea: prețul învățării

E destul de greu să îți imaginezi o lume fără telefoane mobile inteligente, în ziua de azi. Ținând cont că peste 70% din americani îl foloseau în 2014,[58] putem spune că telefoanele mobile inteligente fac parte din viața de zi cu zi. Dar, în 2006, aceste telefoane, pe care le considerăm un dat, nici nu existau. Ideea de a avea un dispozitiv cu care să poți să telefonezi, să scrii mesaje, să navighezi pe internet, să trimiți e-mailuri, să asculți muzică, să vizionezi filme și să te joci era o nebunie.

Însă a fost un om pentru care nicio idee nu era o nebunie. Steve Jobs de la Apple s-a îmbogățit din „noutăți" și a îmbrățișat schimbarea. „Cred că dacă faci ceva și se dovedește foarte bun", a spus el, „atunci trebuie să te apuci să faci altceva deosebit, nu să insiști prea mult asupra acelui lucru. Gândește-te la ce urmează!"[59]

Jobs tocmai se întorsese la Apple, în 1996, după o absență de unsprezece ani din compania pe care o înființase în 1976. Cât timp a fost plecat, a revoluționat filmul de animație cumpărând și dezvoltând Pixar Animation Studios. Când s-a întors la Apple, a făcut schimbări rapide și a restructurat compania, care era pe punctul de a se destrăma. Și, sub privirile lui, s-a produs marea revenire a companiei Apple, în 2001, odată cu introducerea dispozitivului iPod, un MP3 player simplu, dar elegant.

---

[58] „Smartphone Milestone: Half Of Mobile Subscribers Ages 55+ Own Smartphones", Nielsen Newswire, 22 aprilie 2014, http://www.nielsen.com/us/en/newswire/2014/smartphone-milestone-half-of-americans-ages-55-own-smartphones.html, apărut în 12 mai 2014.

[59] Brian Williams, „Steve Jobs: Iconoclast and Salesman", NBC Nightly News with Brian Williams, 25 mai 2006, http://www.nbcnews.com/id/12974884/#.U3D80a1dUr4, apărut în 12 mai 2014.

La scurtă vreme, oamenii au început să solicite un telefon încorporat în iPod, ca să aibă doar un singur aparat. Însă Steve Jobs nu prea a fost interesat la început. Apple nu făcuse niciodată afaceri din telefonie mobilă. Și nu exista tehnologie la dimensiuni mici.

Unii oameni ar fi respins ideea și ar fi continuat cu altceva. Însă Steve Jobs a fost deschis la schimbare.

„El putea să se răzgândească mai repede decât orice alt om pe care l-am cunoscut vreodată", spune Tim Cook, actualul director executiv al Apple, despre Jobs. „Cred că Steve a fost apreciat cel mai puțin pentru că a avut curajul să se răzgândească."[60]

La scurt timp, Steve Jobs a început să se gândească ce ar putea și ce ar trebui să facă un telefon Apple. A fost, cred, mai mult decât și-a închipuit cineva vreodată. A vrut să fie dotat cu ecran tactil, care putea fi folosit fără creion. Urma să aibă tastatura pe ecran, nu una fizică precum la BlackBerry. Voia ca utilizatorii să poată trece de la o sarcină la alta, ca de exemplu să facă un apel telefonic, apoi să caute o hartă și să îi scrie unui prieten încotro să o ia. Jobs i-a provocat pe proiectanți și pe ingineri să creeze un iPhone care putea face toate acestea, și mai mult. I-a luat mai mult de doi ani însă, până la urmă, telefonul iPhone a fost creat și a fost un succes enorm. Un lucru normal și uzual pentru tine a fost un lucru revoluționar, la fel ca mașina sau electricitatea. iPhone-ul a devenit prototipul tuturor telefoanele mobile inteligente care au apărut după aceea.

La scurt timp după lansarea iPhone-ului, telefoanele inteligente au umplut piața. Aproape în fiecare an, Apple a introdus o versiune nouă pentru iPhone. Motorul de căutare Google a introdus telefoanele Android în 2007 ale căror sisteme de operare au ajuns mai populare decât sistemele de operare de la Apple. Acum, foarte

[60] Josh Tyrangiel, „Tim Cook's Freshman Year: The Apple CEO Speaks", Business Week, 6 decembrie 2012, http://www.businessweek.com/articles/2012-12-06/tim-cooks-freshman-year-the-apple-ceo-speaks, apărut în 12 mai 2014.

mulți comercianți fabrică dispozitive inteligente și aproape orice om deține un astfel de dispozitiv.

Dispozitivul inteligent așa cum îl știm, a fost creat pentru că Steve Jobs a fost pasionat de schimbare. Într-un interviu din 1994, el descrie filozofia lui în felul următor:

> „În copilărie ești obișnuit să auzi că lumea e așa cum e și că scopul tău este să trăiești în această lume, fără să te dai prea mult cu capul de pereți, încercând să ai o familie simpatică, să te distrezi și să economisești ceva bani. Este o viață foarte limitată. Viața poate fi mult mai mult după ce descoperi un lucru simplu, și anume că tot ce înseamnă pentru tine viață a fost creat de oameni care nu au fost mai deștepți decât tine. Și tu poți să o schimbi și să o influențezi, poți să construiești și tu lucruri pe care să le folosească alții. Odată ce descoperi acest lucru, vei fi un alt om.
>
> În secunda în care înțelegi că poți să dai un ghiont vieții și că, numai dacă insiști, ceva va ieși de partea cealaltă, atunci vei putea schimba acel ceva, îi vei putea da o formă. Acesta cred că este lucrul cel mai important: să zdruncini concepția eronată că viața există doar ca să o trăiești, în loc să ți-o asumi, să o schimbi, să o îmbunătățești și să îți pui amprenta asupra ei.
>
> Cred că-i o chestiune foarte importantă și, indiferent cum ajungi să o înțelegi, îți vei dori să schimbi viața și să o faci mai bună, fiindcă ea este de fapt, din multe puncte de vedere, o mare harababură. Odată ce descoperi asta, vei fi un alt om."[61]

Când Steve Jobs a murit de cancer în 2011, la cincizeci de ani, dispozitivele inteligente create de el ne schimbaseră deja viața. Fred Vogelstein a spus în felul următor: „Cântărește impactul individual pe care îl are o carte, un ziar, un telefon, un radio, un magnetofon, un aparat de fotografiat, un aparat de filmat, o busolă, un televizor, un videocasetofon, un DVD, un PC, un telefon celular, un joc

[61] Maria Popova, „The Secret of Life from Steve Jobs in 46 Seconds", Brain Pickings, 2 decembrie 2011, http://www.brainpickings.org/index.php/2011/12/02/steve-jobs-1995-life-failure/, apărut în 12 mai 2014.

video și un iPod. Dispozitivul inteligent le are pe toate și intră la tine în buzunar."[62]

De ce se opun oamenii schimbării

Steve Jobs a spus că oamenii nu înțeleg că pot să aducă schimbarea. Aș merge mai departe. Chiar *resping* schimbarea. De ce nu acceptată mulți schimbarea? Pentru că...

Schimbarea pare ca o pierdere personală

Romancierul Andre Gide a remarcat: „Nimeni nu descoperă pământuri noi fără să accepte că nu va mai vedea malul pentru mult timp." Poate ai în vedere niște schimbări majore în următorii ani, să îți termini studiile universitare sau să te muți din casa părinților. Când vei face acele schimbări, vei pierde urma unui țărm înainte de a ajunge la celălalt. O astfel de pierdere poate fi foarte înfricoșătoare și uneori se resimte ca o pierdere personală. Însă adevărul e că, deși resimțim schimbarea la nivel personal, nu este așa. Lumea e în continuă schimbare și ne afectează pe toți, fie că ne place, fie că nu.

Poetul și filozoful Ralph Waldo Emerson a spus: „Pierdem ceva în schimbul a tot ceea ce câștigăm." Ne place să câștigăm, dar nu ne place să pierdem. Vrem una fără cealaltă. Însă viața nu merge așa. După cum spunea Seneca, filosof roman din antichitate: „Orice nou început apare la capătul unui alt început". În viață facem în permanență schimbări. Din nefericire, dacă te opui schimbării, renunți la potențialul tău de dezvoltare în schimbul confortului. Lipsa schimbării înseamnă lipsa dezvoltării.

Schimbarea e ciudată

Schimbarea are întotdeauna un gust diferit. Fiindcă e nefamiliară, simțim că ceva nu e în regulă cu ea. Să vă dau un

[62] Fred Vogelstein, „And Then Steve Said «Let There Be an iPhone»" New York Times Magazine, 4 octombrie 2013, http://www.nytimes.com/2013/10/06/magazine/and-then-steve-said-let-there-be-an-iphone.html?_r=0, apărut în 12 mai 2014.

exemplu. Împreunați mâinile cu degetele încrucișate. Vi se pare probabil foarte confortabil. De ce? Pentru că mâinile stau natural, într-un anume fel, cu degetul mare peste celălalt. Acum, împreunați mâinile invers, schimbând poziția degetelor mari, mutând fiecare deget cu un deget mai departe. Cum ți se pare? Probabil inconfortabil. Niciodată nu îți împreunezi mâinile în felul acesta.

E greșit să îți împreunezi mâinile în felul acesta? Nu. Este un mod inferior de a-ți împreuna mâinile? Nu. E doar diferit. Și, ceea ce e diferit pare ciudat. Dar *poți* să te obișnuiești. Nu crezi? În fiecare zi timp de două săptămâni, împreunează-ți mâinile altfel decât obișnuiai înainte. Până la urmă, îți va părea aproape la fel de confortabil ca și modul natural.

„Ca tânăr adult, ești într-o perioadă în care au loc schimbări extraordinare. Poate de aceea atâtea lucruri din viața ta de acum par atât de ciudate! La vârsta ta, ai o oportunitate unică de a învăța cum să reacționezi potrivit la sentimentul ciudat al schimbării și să îi faci loc în viața ta. Îți vine în gând vreo experiență care ți s-a părut ciudată la un moment dat, dar care acum ți se pare ceva normal? Exemplele pot include prima zi de gimnaziu sau ziua când l-ai întâlnit pe prietenul tău cel mai bun. Nu uita că această apăsare ciudată dispare până la urmă și vei putea să faci față schimbărilor pe care trebuie să le experimentezi în viitor."

Schimbarea se ceartă cu tradiția

Când am primit prima mea poziție de conducere într-o organizație, nu îți pot spune cât de des am auzit propoziția: „Niciodată nu am făcut lucrurile așa." Parcă de fiecare dată când

doream să fac o îmbunătățire, se găsea cineva să îmi spună de ce ar trebui să evităm schimbarea. Era frustrant, mai ales atunci când persoana respectivă nu putea să îmi spună *de ce* se făcuse un anumit lucru până atunci într-un anumit fel. Unii oameni cred că nu ar trebui să facem nimic până când nu se conving toți. Problema este că durează atât de mult timp să îi convingi pe toți încât atunci când, în sfârșit, vor fi de acord cu schimbarea, este timpul pentru o altă schimbare.

Cum reacționează oamenii la schimbare

Fiindcă oamenilor nu le plac schimbările, cei mai mulți nu reacționează foarte bine în fața lor. Aceste reacții aduc cu sine mai multe probleme. Iată ce vreau să zic:

Cei mai mulți fac schimbări ca să scape de problemă, nu ca să o rezolve

Cei mai mulți ar face schimbări în lucrurile din jur numai ca să aibă o viață mai bună. Însă, uneori, rădăcina problemei e în tine și acolo trebuie să faci schimbări ca să ai o viață mai bună. Dacă te străduiești numai să rezolvi problema, fără să ajungi la rădăcină, problemele vor veni din nou peste tine. Dacă vrei să îți fie mai bine, trebuie să îți dorești să te schimbi.

Cei mai mulți fac același lucru, în același mod, dar se așteaptă la rezultate diferite

Oare când încercăm să facem ceva și nu reușim, de ce încercăm în continuare exact același lucru, dar ne așteptăm la rezultate diferite? Nu are sens. Ce așteptăm să se schimbe? Soarta? Legile fizice? Cum se poate să ne meargă mai bine în viață, dacă nu schimbăm nimic?

Viețile noastre sunt ca o excursie pe care ne-o plănuim într-un oraș îndepărtat. Alegem o destinație, trasăm drumul pe hartă și pornim la drum. Dar ar trebui să știm că vor fi deviații și obstacole

pe drum. Le vom ignora, pretinzând că nu există? Ce succes vom avea dacă gândim că „obstacolele și condițiile trebuie să se ajusteze după mine deoarece eu nu mă schimb”? Niciunul. Trebuie să fim dispuși să facem ajustări.

Cei mai mulți consideră schimbările o necesitate dureroasă, nu o oportunitate folositoare

Să spunem lucrurilor pe nume: schimbarea e enervantă. Însă viața înseamnă schimbare. Nașterea este dureroasă. Când ai învățat să mănânci, ai făcut mizerie. Când ai învățat să mergi, a fost *și* dificil *și* dureros. De fapt, foarte multe lucruri pe care a trebuit să le înveți ca să trăiești te-au istovit. Dar, fiindcă nu ai avut altă cale, ai făcut ceea ce a fost de făcut ca să înveți și să te dezvolți. Acum, că ai mai crescut, ai de ales. Vrei să eviți durerea sau să o suporți și să fructifici oportunitatea? De fiecare dată când accepți schimbarea, ai oportunitatea să mergi într-o direcție pozitivă, să schimbi ce trebuie schimbat, să renunți la vechile obiceiuri negative și moduri de gândire. Schimbarea te ajută să înveți să gândești, să găsești strategii noi și să îți construiești relații. În absența schimbării, nu există inovație, creativitate sau perfecționare. Dacă ești deschis la schimbare, vei putea să o gestionezi mai ușor în momentul producerii ei.

Cei mai mulți nu plătesc prețul imediat pentru schimbare și ajung la urmă să plătească prețul maxim pentru lipsa schimbării

Tatăl meu îmi spunea deseori atunci când aveam de luat o decizie care presupunea disciplină: „John, plătește prețul acum ca să te poți juca mai târziu.” Lecția aceea a fost o temă perenă în viața mea, până am crescut. De ce? Deoarece voiam întotdeauna să mă joc! Era în firea mea. Dar tata îmi spunea mereu: „Poți să te joci acum și să plătești mai târziu sau poți să plătești acum și să te joci mai târziu. Dar să nu încurci lucrurile: de plătit, tot vei plăti. Și,

cu cât aştepţi mai mult, cu atât vei plăti mai mult, deoarece plata amânată cere dobândă."

Schimbarea pretinde întotdeauna ceva de la noi. Trebuie să plătim un preţ pentru schimbare. De fapt, schimbarea şi perfecţionarea continuă presupun un preţ continuu. Însă, procesul începe cu *prima* plată, care este începutul procesului de creştere. Dacă nu plăteşti acel prim preţ, nu vei avea parte nici de dezvoltare, nici de învăţare. Şi care va fi costul final? Vei pierde potenţialul şi te vor năpădi regretele.

Cei mai mulţi se schimba doar împinşi de la spate de unul din următoarele trei lucruri

În cele din urmă, dată fiind reticenţa oamenilor, schimbarea se produce doar în anumite condiţii. Din proprie experienţă, pot să spun că oamenii se schimbă atunci când:

- suferă atât de mult încât sunt nevoiţi să schimbe ceva
- învaţă atât de mult încât îşi doresc să schimbe ceva
- primesc atât de mult încât pot să schimbe ceva

Schimbările care contează

Dacă vrei să poţi plăti la maximum preţul învăţării şi să te pregăteşti pentru schimbare, perfecţionare şi creştere, atunci trebuie să faci următoarele cinci lucruri:

1. Schimbă-te

Am observat, cu mult timp în urmă, că oamenii care nu fac progrese îşi doresc cel mai mult ca ceilalţi să se schimbe. Cred că face parte din fiinţa omenească: să căutăm greşeli la alţii şi să le ignore pe ale noastre. Dar nu aşa vom avea relaţii mai bune. Prietenul meu, Tony Evans, scrie:

Dacă vrei o lume mai bună,
Cu naţiuni mai bune,

Care au state mai bune.
Cu multe județe bune,
Formate din orașe mai bune,
Compuse din cartiere mai bune,
Luminate de biserici mai bune,
Populate de familii mai bune,
Atunci trebuie să devii
O persoană mai bună.

Dacă vrei să vezi schimbări pozitive în relațiile tale, nu mai căuta prieteni buni, încearcă să devii tu o persoană mai bună. Dacă vrei să vezi schimbări pozitive în activitatea școlară, nu te mai plânge de profesorul tău, ci încearcă să devii un elev mai bun. În viață, dacă îți dorești mai mult, trebuie să devii mai mult.

2. Schimbă-ți atitudinea

Încercarea de a-i schimba pe alții este o practică zadarnică. Nimeni nu poate să schimbe o altă persoană. Nu am știut asta de la început. Ani la rând am fost dezamăgit din cauza altor oameni care nu erau dispuși să crească. Oricât ai încerca să schimbi ceea ce e în afara controlului tău, până la urmă vei fi dezamăgit. Mai rău, când încerci să schimbi lucruri care sunt în afara controlului tău, începi să pierzi controlul asupra lucrurilor care sunt sub controlul tău, din cauză că te concentrezi pe ceea ce nu trebuie. E o capcană de care trebuie să te ferești.

Care e soluția? Schimbarea atitudinii. Acest lucru este sub controlul tău deplin și este genul de schimbare care poate influența major schimbarea în bine a vieții tale. Alegând să gândești pozitiv, poți să reduci efectele negative ale celor din jurul tău care au o atitudine negativă. Poți să nu mai consideri un afront personal când cineva din viața ta nu se schimbă. Poți să vezi oportunități acolo unde altă dată ai văzut obstacole. Și, așa cum spune autorul și oratorul Wayne Dyer: „atunci când îți schimbi modul de a privi lucrurile, cele la care te uiți încep efectiv să se schimbe".

3. Schimbă-ți prietenii care nu cresc

Este o vorbă veche: „Oglinda reflectă chipul omului, dar prietenii pe care și-i alege reflectă ceea ce este el cu adevărat." Dacă vrei să fii o persoană care crește, trebuie să petreci timp cu persoane care cresc. Dacă vrei să fii o persoană care acceptă schimbarea pozitivă, trebuie să te înconjori de oameni care învață cu adevărat.

Prietenii tăi, fie te vor ajuta să îți întinzi aripile, fie îți vor înăbuși visurile. Unii te vor stimula să fii mai bun. Alții te vor îmbia la cald și bine, unde nu fac mai nimic. Dat fiind că nu toți vor să reușești, va trebui să alegi. Ai de gând să lași oamenii care nu cresc să te tragă în jos? Sau ai de gând să mergi mai departe? Poate fi o alegere grea și dureroasă, dar îți poate schimba viața în bine.

Ce impact are timpul petrecut cu oamenii nepotriviți? Răspundeți la următoarele întrebări:

- Ce sfat primești atunci când îl cauți la oamenii neproductivi?
- Ce se întâmplă atunci când discuți problemele cu cineva căruia nu îi pasă să le rezolve?
- Ce se întâmplă atunci când urmezi pe cineva care nu se îndreaptă nicăieri?
- Unde sfârșești atunci când ceri îndrumări de la cineva care s-a rătăcit?

Esențial este că oamenii nepotriviți vor avea o influență nepotrivită asupra ta. E important să te înconjuri de oameni adevărați, cu aceleași preocupări atunci când vrei să crești și să obții maximum de la viață.

4. Hotărăște-te să trăiești altfel decât oamenii obișnuiți

O întrebare importantă a vieții este cine sunt. Dar una și mai importantă este cine voi fi. Pentru a răspunde la această întrebare trebuie să privim cu un ochi acolo unde suntem și cu celălalt acolo unde vrem să fim. Cei mai mulți nu procedează așa. Ei privesc cu un ochi acolo unde au fost și cu un ochi acolo unde sunt acum. Astfel, ei află cine sunt în prezent. (Unii oameni nici măcar nu stau să se analizeze *atât* de mult.) Totuși, ca să știi cine vei fi, trebuie să știi nu doar unde te afli acum, ci încotro te îndrepți și în ce fel trebuie să te schimbi ca să ajungi acolo.

Ai auzit probabil afirmația: „Dacă îți dorești ceva ce nu ai avut niciodată, trebuie să faci ceva ce nu ai făcut niciodată." La fel de adevărat este și că, dacă vrei să ajungi cineva care nu ai mai fost, trebuie să faci lucruri pe care nu le-ai mai făcut niciodată. Asta înseamnă să schimbi ceea ce faci în fiecare zi. Secretul succesului se află în agenda ta zilnică. Trebuie să muncești un pic mai mult în fiecare zi ca să crești și să te schimbi.

Jurnalul meu

Scrie în jurnal ce înseamnă pentru tine un efort „obișnuit". Probabil că, dacă citești această carte, vrei deja să fii deasupra mediei. Scrie ce înseamnă acest lucru pentru tine. Fii atent la diferențele dintre cele două descrieri. Ce fel de schimbări va trebui să faci ca să ajungi de unde ești acolo unde vrei să fii?

5. Uită ceea ce știi ca să înveți ceea ce nu știi

Aruncătorul de baseball profesionist, Satchel Paige, a spus: „Nu ceea ce știi te doare, ci ceea ce știi că nu este adevărat." Câtă

dreptate are! Multe lucruri pe care le învățăm sunt greșite și trebuie să le uităm, dacă vrem să ne fie mai bine. Poate că ne este greu să le uităm, însă este doar un alt preț pe care trebuie să îl plătim, dacă vrem să creștem.

Dezvățul de modurile vechi și greșite în care facem lucrurile poate fi greoi. Avem tendința să ne bazăm pe ceea ce știm, chiar dacă nu este cel mai bun lucru pentru noi. Secretul este să îți permiți să faci greșeli și să vrei să schimbi cu ceva mai bun. Psihiatrul David Burns spune în felul următor: „Nu renunța niciodată la dreptul tău de a greși deoarece vei pierde capacitatea de a învăța lucruri noi și de a-ți continua viața."

12

Maturitatea: valoarea învățării

Ce vei obține dacă vei respecta toate ideile pe care le-am discutat în această carte? Există o comoară la capătul acestui curcubeu? Ce se întâmplă dacă:

Cultivi umilința: spiritul învățării
Înfrunți realitatea: temelia învățării
Accepți responsabilitatea: primul pas al învățării
Cauți perfecționarea: scopul învățării
Hrănești speranța: motivația învățării
Dezvolți dorința de a învăța: calea învățării
Înfrunți greutățile: catalizatorul învățării
Profiți de probleme: oportunitățile învățării
Suporți experiențele nefaste: perspectiva învățării
și
Accepți schimbarea: prețul învățării

Ce se întâmplă dacă faci toate aceste lucruri? Ești răsplătit cu maturitate: valoarea învățării!

Când spun *maturitate*, nu mă refer la vârstă. Nu trebuie să fii în vârstă ca să fii matur. O persoană matură poate să învețe din pierderi, să înțeleagă valoarea înțelepciunii și să își păstreze echilibrul emoțional și mental în situații dificile. Am cunoscut persoane mature la 16 ani și persoane imature la 56 de ani.

Autorul William Saroyan a observat: „Oamenii pregătiți sunt pregătiți pentru că au ajuns înțelepți în urma eșecurilor. Când

avem succes nu prea căpătăm înțelepciune." Despre o astfel de maturitate vorbește Saroyan aici. Unii dobândesc această calitate la o vârstă fragedă. Alții, niciodată.

Maturitatea se dezvoltă, de cele mai multe ori, mai degrabă în urma pierderilor, decât a câștigurilor. Însă contează foarte mult *cum* faci față acelor pierderi. Oamenii suferă pierderi, comit greșeli și au mereu experiențe neplăcute, fără să se maturizeze. Trebuie să ai atitudinea potrivită.

Durerile creșterii

În capitolul unsprezece, am menționat sfatul tatălui meu: „plătește acum și joacă-te mai târziu". Am auzit asta de la el de nenumărate ori, cât am fost mic. Dar am înțeles lecția numai atunci când am suferit pierderea.

Ca mulți alți părinți, tatăl și mama mea ne dădeau de lucru prin casă în fiecare săptămână. De obicei, aveam la dispoziție o săptămână ca să ne facem treaba, în orice zi din săptămână. Astfel, puteam să facem câte puțin odată sau să o lăsăm pe sfârșitul săptămânii. Însă, indiferent de situație, sarcinile trebuiau îndeplinite până sâmbătă la amiază. Un copil ca mine, căruia îi plăcea doar să se joace, de obicei amânam treaba. De multe ori, mă apucam de treabă în ultimul minut ca să respect termenul părinților.

Într-o săptămână, am avut de făcut ordine în beci. Trebuia să strâng lucrurile de pe masa de lucru, să pun cutiile la loc și să mătur peste tot. Fiindcă părea o treabă grea pentru un copil, am amânat-o. Sâmbătă dimineața încă nu mă apucasem, iar tatăl meu mi-a amintit că trebuie să fiu gata la amiază. „Bine", am spus, „voi termina".

Din nefericire, nu era simplu de făcut ordine în beci și nu am reușit să termin în câteva ore, astfel că eu încă lucram, deși mai era puțin până la ora 12:00, Atunci, tatăl meu a coborât ca să vadă ce făcusem. „Johnny, văd că nu ți-ai terminat treaba", a spus. „Știu, dar sunt aproape gata", am răspuns, sperând că nu voi da de o

belea prea mare. „Continuă treaba până termini. Însă noi, ceilalți, plecăm și lipsim toată ziua. Mergem la înot."

Înot! După baschet, era activitatea mea preferată. Și era o zi de vară călduroasă. Îmi imaginam deja cât de bună era apa rece.

„Nu pot să vin și eu? Pot să termin după ce ne întoarcem", am spus.

„Nu, fiule", a răspuns. „Acesta este genul de situație în care plătești acum ca să te joci mai târziu. Nu ai plătit la timp, trebuie să plătești acum. Nu vei merge cu noi la înot azi."

Poate pentru tine ratarea înotului într-o după-masă nu e mare scofală, dar pentru mine a fost. Pierderea aceea m-a schimbat. De atunci încolo, m-am hotărât să aplic zilnic principiul „plătești acum, te joci mai târziu", să fac întâi ceea ce este mai greu și să pot să mă bucur din plin de timpul de joacă rămas. Am căpătat un pic de maturitate în acea zi fiindcă am suferit o pierdere.

Sursa maturității

Dacă vrei să crești în maturitate, atunci începe să faci următorii pași:

1. Găsește beneficiile pierderii

E extraordinar să înveți din greșeli, dar nu înseamnă mai nimic, dacă nu știi să transformi lecția într-un *beneficiu*. Acest lucru se întâmplă atunci când aplicăm lucrurile pe care le-am învățat în acțiunile noastre viitoare. Când m-am hotărât să plătesc înainte de a mă juca și am acționat întocmai, am crescut în maturitate.

Când eram tânăr, credeam în mod greșit că, pe măsură ce înaintez în vârstă și câștig experiență, voi greși mai puțin și voi suferi mai puține pierderi. Nu s-a dovedit a fi adevărat. Am descoperit că încă fac greșeli și sufăr pierderi, dar învăț mai repede din ele și pot să mă detașez mult mai repede la nivel emoțional.

Dacă vrei să ai beneficii din lecțiile învățate în urma eșecurilor și a greșelilor, nu le lăsa să pună stăpânire pe atitudinea ta.

2. Nutrește sentimentele potrivite

Cum mulți ani in urmă, am descoperit câteva versuri care cred că redau foarte clar condiția omului. Versurile sunt următoarele:

Două firi în pieptu-mi se zbat.
Una-i binecuvântare, alta-i blestem.
Prima mi-e dragă, cealaltă-i dușman
Domni-va cea pe care o hrănesc.[63]

Cred că emoțiile pozitive și negative coexistă în fiecare dintre noi. Unii oameni spun că ar trebui să încercăm să înlăturăm toate emoțiile negative din viața noastră, dar eu unul nu am reușit asta niciodată. Am încercat, dar mi-am dat seama că nu pot, pur și simplu. Dar *pot* să hrănesc gândurile pozitive până devin mai puternice decât gândurile negative.

Încerc să nutresc emoțiile potrivite *acționând* asupra celor care vreau să câștige. „În fiecare zi să faci ceva ce nu vrei să faci", ne sfătuiește Mark Twain. „Aceasta este regula de aur dacă vrei să-ți dezvolți obiceiul de a-ți face datoria, fără să te doară."

Dacă insiști pe emoțiile potrivite, te îndrepți spre succes. Dacă insiști pe emoțiile nepotrivite, te îndrepți spre eșec.

Odată am luat masa împreună cu Dom Capers, antrenorul de succes al Ligii Naționale de Fotbal American. Iată un lucru pe care l-a spus în timpul conversației noastre: „Maturitatea înseamnă

[63] Autor necunoscut.

Tu ce emoții ai tendința să hrănești? Îți consumi timpul și energia căutând partea bună a lucrurilor sau acorzi atenție îndeosebi lucrurilor negative, plângându-te prietenilor sau rudelor? Cheia este să insiști pe lucrurile pozitive, chiar și atunci când nu ai chef. Cum ai putea să acționezi pozitiv azi, în situația dată?

să faci ceea ce trebuie, atunci când trebuie, indiferent de ceea ce simți." Așa este. Cheia succesului este acțiunea. De prea multe ori, vrem să simțim înainte să acționăm, când, de fapt, ar trebui să acționăm ca să simțim. Dacă facem ceea ce trebuie, vom simți, până la urmă, ceea ce trebuie să simțim.

3. Dezvoltă obiceiuri bune

Og Mandino, autorul cărții *Cel mai vestit vânzător din lume*[64] a spus: „Într-adevăr, singura diferență între cei care pierd și cei care câștigă constă în obiceiurile lor diferite." Acțiunile potrivite încurajează emoțiile potrivite. Procedând așa mereu, îți formezi obiceiul de a acționa în mod potrivit. Acest lucru duce la rezultate pozitive pe mai departe.

Obiceiurile bune cer disciplină și timp pentru formare. În tinerețe, Benjamin Franklin a decis să își formeze obiceiuri care credea că îl vor ajuta să se perfecționeze. Franklin a făcut o listă cu treisprezece calități pe care le dorea, le-a așezat în ordinea importanței și a dedicat o pagină dintr-un carnețel fiecărei calități. Și-a concentrat atenția asupra unei singure calități în fiecare săptămână, făcând notițe în carnețel. În tot acest timp și-a dezvoltat calitățile pe care le-a admirat și a ajuns din persoana care era în persoana care își dorea să fie.

Oamenii care au o carieră în care sunt constrânși să câștige, par să învețe această lecție devreme, altfel nu ajung la cele mai înalte culmi ale succesului. De exemplu, în patinaj, termenul se numește „respectarea programului". Când un patinator execută un exercițiu, dacă face o greșeală sau cade, trebuie să se ridice imediat și să reintre în program, fie că este în concurs la Jocurile Olimpice, în fața arbitrilor vigilenți sau a milioane de telespectatori, fie că se antrenează singur la primele ore ale dimineții. Asta presupune concentrare și capacitatea de a trăi momentul. De ce este acest

[64] Publicat în română în anul 2008, la editura Curtea Veche, 216 pagini, ISBN: 978-973-669-576-6 (n.ed.)

lucru important? Deoarece, pentru a avea succes la nivel înalt, nu poți să lași o provocare să te abată din drum. Trebuie să-ți formezi obiceiul de a executa și de a urma un program până la capăt.

Dacă vrem să încasăm valoarea învățării, trebuie să ne facem obiceiul de a lucra la nivel înalt, pe ploaie sau pe soare, în fața succesului sau a eșecului, în fața obstacolelor sau a realizărilor.

4. Sacrifică-te azi pentru succesul de mâine

Am mai atins acest punct înainte, însă merită reluat. Există o legătură precisă între succes și disponibilitatea persoanei de a face sacrificii. Când am învățat efectiv ce înseamnă „plătești acum, te joci mai târziu", am avut convingerea că, dacă lași distracția pe mai târziu pentru a face munca grea, ești recompensat la urmă. Esențial este să îți amintești că lucrul bun pentru care faci eforturi va fi mai bun decât lucrul pentru care te sacrifici.

Dorința de a te sacrifica nu se naște ușor. Oamenii au tendința în mod normal să facă acele lucruri care le dau satisfacție. Tuturor

Întrebări & Răspunsuri cu John

Î: Cum pot să îmi iau gândul de la distracție sau de la calea ușoară și să îl îndrept spre scopul măreț, pe termen lung?

R: După cum am menționat deja, îmi place distracția. Mi-a fost greu să mă maturizez în acest domeniu. Dar, de-a lungul anilor, am descoperit ceva care într-adevăr mă ajută: semnele vizuale. Uneori este o fotografie, alteori o listă de beneficii. Sau formularea unei hotărâri pe care o pot citi cu voce tare. Indiferent ce, le pun într-un loc în care le văd în fiecare zi, de exemplu pe oglinda din baie. Asta mă ajută să îmi păstrez direcția, atunci când sunt ispitit să o schimb.

ne plac confortul, buna dispoziție și distracția și vrem să le experimentăm în continuare. Dacă doar asta ne dorim, mereu, fie ajungem dependenți, fie ne plafonăm. Pe urmă, căutăm plăceri și mai mari. Unii își fac din asta un scop în viață. Dar, există o problemă. O persoană care nu poate să se sacrifice nu-și va aparține sieși niciodată; va aparține lucrului la care nu este dispus să renunțe. Dacă vrei să îți dezvolți maturitatea și să realizezi valoarea învățării, trebuie să înveți să renunți azi la unele lucruri pentru alte câștiguri mai mari, de mâine.

5. Câștigă respectul de sine și al altora

Stima de sine a devenit un lucru atât de important în ziua de azi încât, părerea mea este că unii adulți întrec măsura. Desigur, e important ca un copil să se simtă bine în pielea lui. Dar, ai fost vreodată în preajma unei persoane care se simțea *prea bine* în propria piele? Cine era arogantul sau comodul, însă se aștepta să primească laude de la oameni? Acesta este neajunsul exagerării stimei de sine. Adulții îi laudă pe copii pentru orice lucru mărunt atât de mult încât unii copii se așteaptă să fie lăudați tot timpul. Dar lumea reală e cu totul altfel.

Oamenii pot să îți spună toată ziua cât ești de minunat, fie că ești sau nu, și s-ar putea să te facă să te simți bine. Dar când vei fi adult, nu vei mai primi același tratament de la toată lumea.

Cuvântul *stimă* înseamnă „a aprecia valoarea, a pune la loc de cinste, a avea un respect deosebit". Așadar, *stima de sine* înseamnă de fapt „respect de sine". Sursa respectului de sine este caracterul nostru. Ne simțim bine în pielea noastră atunci când facem alegeri corecte, indiferent de circumstanțe. De fapt, dacă avem un comportament pozitiv în fața circumstanțelor negative, acesta zidește în noi caracterul și respectul de sine. Sursa respectului de sine e în interior. Și, cu cât suntem mai pregătiți să ținem piept

problemelor, cu atât mai maturi vom fi și cu atât mai multe șanse vom avea de a învăța și de a crește.

Autorul și oratorul Brian Tracy spune: „Stima de sine este reputația pe care o ai în ochii tăi." Dacă vrei să fie fermă și de durată, trebuie să o câștigi și să o confirmi zi de zi. Procesul acesta are loc din interior spre exterior. Când ai o reputație de neclintit, știi că forțele exterioare, care vin împotriva ta, nu o vor zdruncina. Ești onest cu tine însuți, înveți din greșeli și mergi mai departe.

Cum am spus mai devreme, maturitatea nu vine automat, odată cu vârsta. Poți să ai 13 ani și să fii foarte matur, în unele domenii, sau poți să ai 43 de ani și să fii tot imatur. Faptul că ți-ai făcut timp să citești această carte dovedește o maturitate pe care unii adulți nu o au niciodată. Ei trăiesc la fel cum au trăit întotdeauna și duc lipsă de cunoștințele pe care tu le-ai dobândit. Sper că vei lua în considerare toate lucrurile pe care le-ai învățat de pe paginile acestei cărți și că le vei aplica în viața ta, zi de zi, începând de azi. Ai o mare oportunitate să începi să crești și să înveți din pierderi, cât ești tânăr. Gândește-te ce curs va urma viața ta pe acest fundament! Pierderile transformate în lecții te vor ajuta să te maturizezi mai mult decât câștigurile. Fă-le un obicei și vei face pași enormi în drumul tău spre succes.

13

Câștigul nu înseamnă totul, însă învățarea poate însemna totul

Îmi amintesc că am citit o pagină umoristică, *La bine și la greu,* în care un băiat juca șah cu bunicul său. „O, nu! Nu din nou!" a strigat băiatul. „Bunicule, tu întotdeauna câștigi!" „Ce ai vrea să fac?" îl întreabă bunicul. „Să pierd cu bună știință? Nu vei învăța nimic dacă fac asta."„Nu vreau să învăț nimic", se plânge copilul. „Vreau doar să câștig!"

Scena aceea a surprins felul în care ne simțim cei mai mulți. Vrem doar să câștigăm! Însă adevărul este că a câștiga nu înseamnă totul – a învăța, da.

Ultimul inventar

Autorul Douglas Adams a spus: „Trăiești și înveți. Orice ar fi." E posibil să câștigi și să nu înveți. Iar persoana care pune câștigul mai presus de învățare va duce o viață grea.

Am scris cartea aceasta anume ca să te ajut să descoperi cum să înveți din pierderile, eșecurile, greșelile, provocările și experiențele tale neplăcute. Vreau să fii mereu un învingător care s-a deprins cu învățarea. Ca să te ajut în acest sens, iată câteva întrebări la care poți să răspunzi. Răspunsurile tale te vor ajuta să mergi înainte.

1. Cu cât câștigi mai mult, cu atât înveți mai puțin. Ești gata să crezi acest lucru?

Cu câțiva ani în urmă, am avut o conversație la un dineu în Odessa, Texas, cu Jim Collins, autorul cărții *Excelența în*

afaceri[65]. Jim este un gânditor priceput și discuțiile cu el despre leadership îmi fac o mare plăcere. Pe atunci, economia era în floare. Am discutat despre ușurința cu care oamenii se relaxează după ce câștigă. Atunci când le merge bine, sunt tentați să se lase pe tânjală și să stea cu mâinile încrucișate. Iar Jim a lansat o întrebare: „Cum să mai creștem și să ne mai perfecționăm, cum să devenim mai buni, când suntem mulțumiți cu ceea ce avem deja?"

Complacerea înseamnă satisfacție în fața succesului. Este un pericol care ne paște pe toți. Fondatorul Microsoft, Bill Gates, a remarcat: „Succesul este un profesor incompetent care seduce oamenii isteți și îi momește să creadă că nu pot să piardă." Îi determină, de asemenea, să creadă că nu mai au nevoie să învețe.

Cel mai mare pericol pentru succesul de mâine este succesul de azi. Această problemă se poate manifesta în multe feluri. Iată ce fel de atitudine am întâlnit, de cele mai multe ori:

- *Am trecut pe acolo*: unii oameni, odată atingând o piatră de hotar, o transformă într-o piatră de mormânt. Se plictisesc, își pierd curiozitatea și interesul. Câștigă campionatul, dar cred că nu este mare scofală. Nu lăsați să vi se întâmple una ca asta. Păstrați-vă ambiția și nu pierdeți din vedere ținta.
- *Festivitatea de premiere*: Când ai succes, oamenii vor să știe mai multe despre tine. Totuși, e un real pericol, fiindcă în loc să treci la următoarea acțiune, preferi să vorbești despre ceea ce ai făcut deja. Când echipa ta câștigă un campionat, pune trofeul pe un rafit și reia antrenamentele.
- *Succesul garantează succesul,* doar pentru că poți să faci bine un lucru, nu înseamnă că poți să faci bine toate lucrurile. Când câștigi, nu-ți pierde perspectiva și nu te aștepta la succes instant pe viitor.

[65] Publicată în 2012 de editura Curtea Veche, 336 de pagini, ISBN: 978-606-588-318-5 (n.ed.)

- *Mitul avântului*: după câștig, înclinația naturală a oamenilor este să ia o pauză. Nu este o idee prea bună. După câștig, folosește avântul. Dacă muncești din greu, vei putea face lucruri care par imposibile altfel.
- *Am dat lovitura*: cunoști pe cineva care a avut succes *o dată* și care încă trăiește pe seama acelui succes? Este bine *să construiești* pe ceea ce a fost ieri; dar nu este deloc bine *să trăiești* pe seama acelui succes.
- *Mentalitatea „mi se cuvine",* oamenii care dețin lucruri pe care nu le-au câștigat cred că li se cuvinte și mai mult. De aceea, multe afaceri moștenite *falimentează.* Dacă vrei să câștigi în continuare, trebuie să îți dorești foarte mult și să continui să înveți.
- *Refuzul de a pierde*: După ce câștigă, unii oameni devin precauți și defensivi. Le e teamă să nu piardă locul de frunte. Din dorința de a nu face vreo prostie, asta ajung să facă; sunt mai preocupați să nu piardă decât să câștige.
- *Plafonarea la destinație*: Unii oameni sunt atât de preocupați de un anumit obiectiv încât, după ce l-au atins, renunță, crezând că au ajuns unde trebuie. Acest fel de gândire îi scoate din uz.

Oricare dintre aceste atitudini greșite față de câștig poate să transforme un învingător într-un ratat, în foarte scurt timp. Probabil ai auzit ce spun antrenorii: „Regula numărul unu în câștig este să nu te bați singur!" Acestea sunt câteva moduri comune în care oamenii își pierd direcția, după ce au ceva succes.

Dacă vrei să înveți și să te dezvolți în continuare, trebuie să nu îți pierzi dorința profundă de succes. În funcție de personalitatea ta, câștigul poate să îți mai taie din această dorință profundă de a avea și mai mult succes. Așadar, în schimb, alimentează dorința

profundă de a învăța. Apoi, indiferent de câștigi sau pierzi, vei deveni din ce în ce mai bun.

2. Ești pregătit să îți schimbi modul de gândire?

Te-ai întrebat vreodată de ce atât de mulți oameni care câștigă la loterie își pierd toți banii? Se întâmplă tot timpul. Într-o zi dețin un cec în valoare de miliarde și, după câțiva ani, îi pierd pe toți. De ce se întâmplă una ca asta? Își pierd banii pentru că nu își schimbă modul de gândire. Poate că primesc bani noi, dar nu renunță la modul vechi de a cheltui și economisi banii. Succesul nostru nu depinde de ceea ce avem. Ci de felul în care gândim. Dacă ar renunța la modul lor de gândire, poate că ar reuși să își păstreze banii.

Am observat trei tipare de gândire pozitivă, specifice oamenilor care învață pe tot parcursul vieții. Adoptă-le și vei putea să îți schimbi gândirea care te îndeamnă să înveți și mai mult:

Nu lăsa ca ceea ce știi să te determine să crezi că știi totul

Scriitorul și filozoful J. Krishnamurti a afirmat: „A ști înseamnă a fi ignorant. A nu ști este începutul înțelepciunii." Ce înseamnă lucrul acesta? Singurul mod în care ajungi înțelept este să admiți că nu știi. Este singurul mod în care înveți. Este simplu ca, atunci când câștigăm, să credem că știm totul. Nu lăsa să se întâmple una ca asta! Pur și simplu nu poți să înveți ceea ce crezi că știi deja.

Ca tânăr adult, ești încă un explorator. Și eu, ca adult trecut prin viață, încă sunt un explorator. Știu că sunt departe de a ști totul și nu cred că voi fi aproape vreodată. Cred că asta mă ajută să cresc în continuare. Dacă poți să gândești ca un începător, dacă ești dispus să înveți în continuare, poți, de asemenea, să crești în continuare, chiar la o vârstă înaintată.

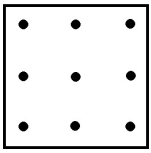
Gândește întotdeauna pozitiv

Cred că cel mai important lucru, ca să poți învăța din pierderi, este să gândești pozitiv. Cum procedezi? Îți alimentezi mereu mintea cu gânduri pozitive. Citești cărți pozitive, asculți muzică pozitivă și cauți compania oamenilor pozitivi. Astfel, îți umpli mintea de multă materie pozitivă și îți concentrezi atenția asupra lucrurilor care te vor încuraja.

Când vei fi asaltat de idei negative și de gânduri negre care vor să te transforme într-o persoană negativă, vei avea deja bariere ridicate împotriva lor. Gândește pozitiv cât mai mult și gândurile tale pozitive vor fi mai puternice decât cele negative, și mult mai confortabile.

Alege creativitatea în toate situațiile

Există un joc de gândire, despre puterea gândirii creative, pe care îl folosesc în interacțiunea cu participanții la cursurile mele. Problema sună în felul următor: folosind patru linii drepte, unește toate cele nouă puncte din cutia de mai jos, fără să treci de două ori prin același punct sau să ridici creionul de pe foaie.



Ai reușit? Cei mai mulți nu reușesc din prima încercare. Secretul este să *ieși din cutie*\ (Dacă nici așa nu reușești, ai rezolvarea la finalul capitolului.)

Ieșirea din cutie este cheia gândirii creative, în cele mai multe situații, cea care te ajută să crești și să înveți în continuare. Neajunsul e că cei mai mulți credem că *trebuie* să rămânem în cutie, să nu depășim marginile. Cine spune asta? Nimic nu ar trebui să ne restricționeze modul de gândire sau de soluționare a unei probleme. Recompensa pentru că ești din ce în ce mai creativ este descoperirea unor opțiuni deosebite, care funcționează.

3. Ești pregătit să îți schimbi comportamentul?

Umoristul Will Rogers a spus: „Sunt trei feluri de bărbați. Cei care învață citind, câțiva care învață observând și restul, care ne ușurăm pe gardul electric și descoperim singuri." Arș! Ce arde! Dar, hai să fim sinceri: unii învață doar în condiții grele.

Cea mai mare discrepanță în viață este între a ști și a face. Nici nu pot să număr câți oameni am întâlnit care *știu* ce au de făcut, dar nu fac nimic. Uneori din cauza fricii. Alteori din comoditate. Alteori din cauza emoțiilor. Problema este că dacă știi ce să faci și *nu* faci nu este mai bine decât să nu știi ce să faci. Rezultatul este același: stagnarea. Nu înveți un anumit lucru cu adevărat decât după ce l-ai trăit. Sau, cum spunea poetul Ralph Waldo Emerson: „Viata este o succesiune de lecții care trebuie trăite, ca să fie înțelese".

4. Ești pregătit să nu reușești mereu, dar să înveți?

Profesorul din Chicago, Marva Collins, spune: „Dacă nu poți să greșești, nu poți să faci nimic." Cât este de adevărat! Dacă vrei să ai succes, trebuie să fii dispus să greșești și să îți propui să înveți din greșeli. Dacă suntem dispuși să repetăm acest proces de greșeală-învățare, devenim mai puternici și mai buni decât am fost înainte.

Asumă-ți în continuu riscuri

Pe măsură ce înaintezi în viață și te trudești pentru succes, nu uita că progresul presupune riscuri, duce la eșec și oferă multe oportunități de învățare. De fiecare dată când încerci ceva nou, trebuie să îți asumi un risc. Face parte din învățare. Când îți asumi riscuri, înveți lucruri mai repede decât oamenii care nu își asumă riscuri. Experimentezi. Înveți mai multe despre ceea ce funcționează și ceea ce nu funcționează. Învingi obstacolele mult mai repede decât oamenii care nu riscă și poți construi pe acele experiențe.

Politicianul Benjamin Barber a spus: „Împart lumea în oameni care învață și oameni care nu învață. Sunt oameni care învață, care sunt interesați de ceea ce se întâmplă în jurul lor, care sunt atenți, care își însușesc lecțiile. Dacă fac o dată o prostie, a doua oară nu o mai fac. Și când fac ceva ce funcționează cât de cât, îl fac și mai bine, și mai cu sârg data următoare. Întrebarea nu este dacă ești o persoană de succes sau una care greșește, ci dacă ești o persoană care învață sau care nu învață."

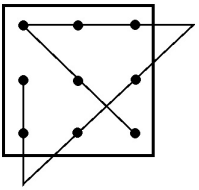
Continuă ascensiunea

Nu știu care este vârful Everest pentru tine, ce ți-a fost dat să faci pe pământ. Fiecare are un Everest. Însă știu un lucru: câștigi sau pierzi, trebuie să ajungi în vârf. Altfel, ai să regreți întotdeauna. Pe măsură ce vor trece anii, vei fi mai dezamăgit de lucrurile pe care nu ai încercat să le faci, decât de cele pe care ai încercat să le faci și nu ți-au ieșit. Și, vestea bună este că la fiecare pas există ceva de învățat. Chiar și după ce termini școala, ești înscris într-o școală informală, cu normă întreagă, numită viață. În școala aceasta nu există greșeli, numai lecții. Creșterea este un proces de încercare și eroare, experimentare și perfecționare. Experimentele nereușite fac parte din acest proces la fel de mult ca și experimentele reușite.

Jurnalul meu!

La începutul acestei cărți ți-am cerut să notezi ce atitudine ai în fața eșecului. Recitește notițele de la început. Acum întreabă-te dacă sentimentele de atunci s-au schimbat. Te mai temi la fel ca înainte? Data următoare când nu îți vor reuși planurile, vei avea o reacție emoțională diferită? Notează atitudinea pe care o ai în prezent față de eșec și gândește-te dacă această carte ți-a schimbatîn vreun fel gândirea și sentimentele.

Lecțiile pe care vei avea ocazia să le înveți vor veni în viața ta în forme variate. Nu înveți lecția, te împotmolești și nu poți să mergi mai departe. Înveți lecția, mergi mai departe la următoarea lecție. Și, dacă faci bine ceea ce faci, procesul nu se încheie niciodată. Nu există perioade în viață care nu conțin lecții. Cât timp trăiești, vei avea în față oportunitatea de a învăța. Trebuie doar să fii dispus să o fructifici. Ai toate instrumentele și resursele necesare. Alegerea îți aparține. Unii îți vor da sfaturi. Alții poate chiar te vor ajuta. Dar trebuie să rezolvi testul. Uneori vei reuși. Alteori vei pierde. Dar întotdeauna vei avea ocazia să te întrebi: „Ce am învățat?" Dacă ai întotdeauna un răspuns la acea întrebare, atunci vei merge mai departe. Și vei savura călătoria.



John C. Maxwell este cotat de *New York Times* autorul cu cele mai multe vânzări, instructor și vorbitor de mare clasă, care a vândut peste 24 de milioane de cărți în cincizeci de limbi. Numit adesea autoritate supremă în domeniul conducerii, în America, Maxwell a fost considerat de revista *Inc.* în 2014 cel mai popular expert în leadership, la nivel mondial. Și, a fost declarat șase ani la rând profesionistul leadershipului, pe website-ul LeadershipGurus.net. Este fondatorul John Maxwell Company, John Maxwell Team și EQUIP, o organizație non-profit care a format peste șase milioane de lideri în aproape toate țările lumii. În fiecare an, Maxwell este invitat să vorbească în fața companiilor din lista primelor 500 de companii întocmite de revista Fortune, a președinților de țară și a multor lideri marcanți din lumea afacerilor, din întreaga lume. Poate fi urmărit peTwitter.com/JohnCMaxwell. Pentru mai multe informații, vizitați John Maxwell.com.